

5月 お寿司&いちごの簡単パーティーメニュー

寿司ご飯

材料(4人分)

飯……………640g(約3合)
寿司酢(米酢)……………70ml
グラニュー糖…大さじ2と1/2(約35g)
塩……………小さじ2(約10g)

作り方

- ①【すし酢】の材料を合わせ、グラニュー糖と塩が溶けるまで攪拌し混ぜる。
- ②米は洗い、同量の水に約1時間浸し、昆布を加えて炊く。炊き上がったたら昆布を除き、盤台またはボウルにあげ、①の【すし酢】を回しかけ、うちわであおぎながら水分を飛ばす。寿司酢がまわったら常温で冷ます。

鶏つくねの照り焼き

材料(4人分)

鶏ひき肉……………400g
ネギ……………1/2本
生姜……………1/2かけ
卵……………1個
片栗粉……………大さじ1
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ2
しょう油……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ2

作り方

- ①ネギと生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにネギ・生姜・ひき肉・卵・片栗粉・塩・コショウを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、混ぜた具を食べやすい大きさに丸めて中心を少しくぼませて焼く。
- ④焼き色が付いたら裏返しして蓋をして、火が通るまでよく焼く。
- ⑤フライパンにしょう油・酒・みりんを入れて水分がなくなるまで煮詰めつくねにからめる。

☆付け合わせに大根おろしや大葉や添えて、またお好みで卵黄をつけて頂いても美味しいです

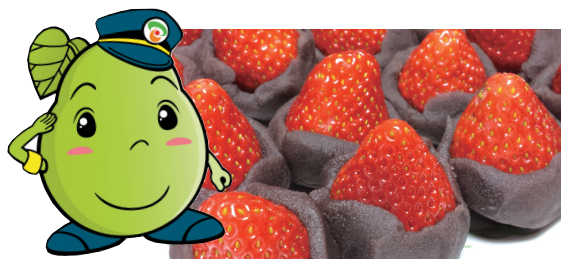
苺大福

材料(4人分)

イチゴ……………8個
こしあん……………160g
白玉粉……………120g
水……………165cc
砂糖……………20g
片栗粉……………適宜

作り方

- ①耐熱ボール(電子レンジに耐える器)に白玉粉・砂糖・水を入れてよく混ぜる。
 - ②餡を20gにまるめ、イチゴはヘタを取る。イチゴを餡でくるんでおく。
 - ③ボールにラップをかけ電子レンジに2分かけて取り出しヘラでよく混ぜる。それを2回繰り返す、全体に透明になったら最後はラップをかけずにお餅のように膨らませる。(電子レンジの性能によって時間は異なるので様子を見ながら進める)
 - ④片栗粉を敷いた皿に餅を取り出し、8等分する。(やけどにご注意)
 - ⑤人肌に冷めたら餡でくるんだイチゴを包みます。(手のひらに白玉の皮を載せイチゴの頭を下にして包むと包みやすい)
- ☆あんこの量はイチゴの大きさによって異なりますが、一個につき約20~25gが目安です。
☆イチゴは粒が小さいほうがまとめやすいです。 ☆白餡でもOKです。



Memo