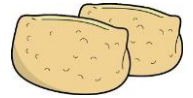




いなり寿司(16個分) Sushi mit gebackenem Tofu

大人気



油揚げ—8枚 ご飯—1,5合 ゴマ—適量

A: だし汁(1カップ)、砂糖(大さじ7杯)、醤油(大さじ3,5杯)、酒(大さじ3杯)

合わせ酢: お酢(大さじ2杯)、砂糖(大さじ1,5杯)、塩(大さじ0,5杯)

作り方

- 油揚げは、菜箸などでコロコロと押しつぶすようにし、横二つ切りにして袋状に開く。熱湯で1~2分ほどゆでて油抜きをし、手のひらで挟むようにして水けを切る。
- 鍋に、Aのだし汁と砂糖と醤油と酒を合わせて煮立たせる。
- ②に①を加え、落とし蓋をして汁気が少し残る程度に煮て、汁につけておく。
- 炊きあがったご飯に合わせ酢をかけ、ゴマを入れて、扇ぎながら切るように混ぜる。この段階で出来るだけご飯を冷ましてください。
- 出来上がった寿司飯を16等分にして、軽くしぼったいなりあげに詰める。
- 良く冷ましてから、1つずつラップで包む。

★いなりあげは、前の晩に煮て煮汁に漬けておくと、味が良くなじみます。

★市販のいなりあげを利用して頂いても構いません。

炊き込みご飯(3合分)(市販の素を使用しても構いません)Gekochter Reis mit Gemüse

米—3合(450g) にんじん—50g 油揚げ—1/2枚 ツナ缶—小1缶

芽ひじき(乾物)—大さじ1杯・水で戻す必要はありません だし汁—560cc

醤油—大さじ2,5杯 酒—大さじ2杯 砂糖—小さじ1/2杯 塩—小さじ1/3杯

作り方

- 米は洗って吸水させておく。
- 油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、水分をよく絞っておく。
- 人参、油揚げは3cmぐらいの長さの細切りにする。
- ツナ缶は軽く油を切っておく。
- 炊飯器に水切りした米とだし汁と調味料を入れ軽くひと混ぜしてから、芽ひじきと③④の具材を米の上のせて炊く。
- 炊き上がったら、切るようにして全体を混ぜる。



詰め方

- 1時間平皿などで冷ましたあとにパック詰めをする。
- パックに入れて、5分後にふたを閉める。
- 3合を6パックに分けて(1パック約185g)、輪ゴムで止めてください。

★炊き込みご飯のタイマー炊きをしないでください。

★醤油・酒・砂糖・食塩・だし汁のかわりに、水(550cc)とめんつゆ(濃縮3倍)—大さじ5杯でも美味しく作れます。