4月

ながすクッキング
～華やかな和食～

◆カラフル手綱すし

＜材料＞　２本分

米	１合
すし酢	
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/3
酢	大さじ3
刺身用鮭	約8㎝２切れ
ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	１枚
しその葉	２枚
きゅうり	１/2本
えび（無頭）	２尾
A 水	200cc
A 酒	大さじ1
A 塩	少々
甘酢	
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

＜作り方＞

1. 鮭は8㎝程に切る。チーズは半分に切る。しそは縦半分に切る。
2. えびは背ワタをとりつまようじを真っすぐになるようさしてAを煮立てた中で2分ほどゆで、ようじ殻、尾をとり腹側から開いて甘酢に漬ける。
3. きゅうりは8㎝長さの薄切りにし塩をふってしんなりさせておく。
4. すし飯を2等分し、ラップで16㎝長さの棒状に形作る。
5. 巻きすにラップを広げ、具を彩りよく斜めに並べる。すし飯をのせラップとともに巻きすをかぶせ、しっかり押さえる。
6. 食べやすく切っていただく。

◆新じゃがのごままぶし

＜材料＞　４人分

新じゃがいも	小2個(240g)
バター	大さじ1
塩	小さじ1/3
すり白ごま	小さじ4

＜作り方＞

1. じゃがいもはよく洗い、棒状に切る。
2. フライパンにバターを溶かして1を炒め、蓋をして弱火で４～５分加熱し、火を強めて表面がパリッとしたら、塩とするごまを加えて混ぜる。

◆ミルク天ぷら

＜材料＞	４人分
かぼちゃ	８０ｇ
アスパラ	４本
なす	４ｃｍ
ゆでたけのこ	８０ｇ
小麦粉	１０ｇ
天ぷら粉	１００ｇ
牛乳	約１００cc
揚げ油	適量
めんつゆ	適量

＜作り方＞

1．かぼちゃは薄切り、なすは斜め切り
　たけのこは薄切り、アスパラは食べ
　やすい長さに切る。
2．水気を切って小麦粉をまぶし、天
　ぷら粉を牛乳でといたものにつけ
　１８０℃の油で揚げる。
3．めんつゆをつけていただく。

◆豆腐のすまし汁

＜材料＞	４人分
豆腐	２００ｇ
えのき	４０ｇ
三つ葉	４本
だし汁	６００ｃｃ
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	大さじ1・1/3

＜作り方＞

1．だしはとっておく。
2．豆腐は1㎝のさいの目に切る。
3．えのきは2㎝に切る。
4．だし汁に豆腐、えのきを入れて
　塩、薄口しょうゆで味をととの
　える。
5．３㎝に切った三つ葉を入れる。