

SUNY Adirondack 日本料理



いなり寿司

材料 (6人分)		作り方	
米	3.5 Cup	① 米は洗って定量の水につけ、昆布を入れておく。30分浸水し酒を入れて炊飯する(途中沸騰したら昆布を取り出す)。 ② 合わせ酢を作り、弱火にかけてよく溶かしておく。 ③ 炊きあがったご飯をすし桶に移す。熱いうちに合わせ酢をしゃもじに伝えながら回しかけ、切るように混ぜる。 ④ ごまとみじん切りにした紅しょうがを混ぜ、6等分にさらに一人当たり4つになるよう分ける。 ⑤ いなり皮で包む。	
水 米容量の1.1倍	770 ml		
昆布	6 g		
みりん	大さじ1		
合わせ酢 {	酢 米容量の10%		60 ml
	砂糖 ” 4%		24 g
	塩 ” 1.2%		7 g
いなり皮 (味付け)	24 枚		
ごま	適量		
紅しょうが	適量		

春野菜のごま和え

春菊	140 g	① 春菊とほうれん草は根元まで水でよく洗う。 ② 茹でて清水にとる。 ③ ごまを煎ってよくすり、調味料を加えて混ぜ合わせる。 ④ 野菜の水気をきり、1~2cmに切る。 ⑤ ③の和え衣と④の野菜を合わせる。	
ほうれん草	360 g		
和え衣 {	ごま		36 g
	しょうゆ		大さじ3
	みりん		大さじ1

かきたま汁

だし汁	900 ml	① 一番だしをとる。 1. 昆布の表面のごみを軽くふき、30分以上水につけておく。 2. 1を火にかけ、沸等直前にこんぶをとり出し、よく沸騰したらかつお節を入れる。ひと煮たちさせて火をとめ、1~2分おき、布巾でこす。 ② えのきは石づぎを切りとり、2つに切る。 ③ かたくり粉は倍量の水で溶いておく。 ④ 小ねぎは小口切りにする。 ⑤ 一番だしを加熱して調味し、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。 ⑥ えのきを散らして煮たつたところに、ほぐした卵液を糸状に流し入れ、火を止める。 ⑦ ねぎを散らして椀にもる。
かつお節	10 cm角 1 枚	
昆布	10 g	
水	1000 ml	
塩	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1.5	
片栗粉	小さじ1/2	
えのきだけ	60 g	
卵	2 個	
小ねぎ	10 g	

