

# うなぎのチラシ寿司

紹介者 梅沢美枝子さん

材料（4人分）

米	3合	ダシ汁	1/4カップ
酒	大さじ1杯	薄口醤油	大さじ1と1/2杯
ダシ昆布	5cm	みりん	大さじ1杯
干しいたけ	15g	酒	大さじ1杯
スライスが好ましい		砂糖	小さじ2杯
ニンジン	1/2本	酢	1/2カップ
レンコン	1節	砂糖	大さじ2杯
ウナギの蒲焼	1串	塩	少々
卵	3個		
ミツバ	少々		

## エビとたけのこのチラシ寿司

紹介者 本多由紀子さん

干しいたけ	8枚
かんぴょう	20g
ニンジン	小1本
菜の花	適宜
ゆでエビ、イクラ	適宜
たけのこ	適宜
油揚	12枚
ハス	100g（酢バス）
卵	2個（炒り卵）

近海でとれる旬のお魚や、たけのこ、しいたけを載せたにぎりずしなども

## 作り方

米はといて炊飯器に入れ、普通炊きの水加減に酒とダシ昆布を加えて30分浸水してから普通に炊く。

干しいたけを戻し、戻し汁はとっておく。

干しいたけは絞ってから細切り、ニンジンも細切り、レンコンは薄切りにしてから酢水にさらす。ウナギは串から外して細切り。

鍋にしいたけの戻し汁と煮汁用の材料を入れ、煮立たせてからしいたけを5分ほど煮る。それからニンジンと水切りしたレンコンを加えて中火で煮含める。

ご飯が炊き上がったら、10分蒸らし、飯台にあげ、混ぜておいたすし酢を回しかけて、さっくりと混ぜる。

ご飯が充分ほぐれたら、汁気を切ったの煮野菜とウナギを加えてまんべんなく混ぜる。

卵を溶き、砂糖、塩で調味し、菜箸で細かい炒り卵を作る。

ミツバを葉と茎の部分に分け、茎の部分は細かく刻む。

のご飯に炒り卵とみつ葉を散らして完成。