

からなます

紹介者

原田桂子さん
川上紘子さん、佐藤綾子さん
鈴木成子さん、平嶋芳枝さん
佐野いちさん、佐野由美子さん
保坂みよさん、吉田きよみさん
山中喜代美さん

半日から一晩寝かせておくと、味が染みていっそうおいしくなります。盛りつけは大皿に寿司飯のように丸めて並べておくと、宴席でも遠慮無く食べやすくなります。イワシのかわりに、マグロ（ブツ）、ゆでたイカやタコ、エビ、サザエなどの磯物をつかってもおいしいですよ。



材料

（出上がり分量1・2kg）
油揚げ……………2枚
キユウリ……………1/2本
ニンジン……………50g
長葱……………1/2本

鰯……………適量

塩でしめてから酢で洗い細かく切っておく）
おから（絹ごし）…500g
絹ごし用が無い場合はすり鉢ですっておく。

【調味料】

すりピーナッツ……………50g
味噌……………85g
酢……………100cc
砂糖……………200g
塩（野菜用）……………少々
醤油（油揚げ用）……………適量

作り方

すったピーナッツ、味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせる。

油揚げは油を切ってから小さく切り、醤油少々と砂糖小さじ2で甘く煮ておく。

野菜の下ごしらえ。きゅうりは薄く輪切り、ニンジンは薄くイチョウ切りにし、塩をふってしんなりさせる。ネギはみじん切りにする。

の野菜をしばって水気を切り、の油揚げ・おから・鰯の合わせ調味料と混ぜ合わせる。

ユズを加えて混ぜあわせ、俵方に握ると完成。一晩ねかせてから食べると味がしみておいしくなる。