

ふき



泉州ばらずし

材料(4人前)

米	2合	ふき	1本
昆布	5cm角	卵	2個
酒	大さじ2	みりん	小さじ1
<合わせ酢>			
酢	大さじ4	砂糖	小さじ1
砂糖	大さじ3	塩	少々
塩	小さじ1	水	200ml
<具>			
干し椎茸	4個	<A>	
人参	1/2本	しょうゆ	大さじ1+1/2
蓮根	1/2個	砂糖	大さじ1+1/2
えびじゃこ	80g	酒	大さじ1
		みりん	大さじ2
		サラダ油	適量

レシピ提供者からのひとこと

小さい頃、お誕生日などハレの日に、母が作ってくれたのが、この泉州ばらずしです。ふるさとの味、郷土料理をこれからも伝えていきたいものです。

作り方

●下準備

- ①干し椎茸は軸をとり、水200mlに20分程浸して戻し(戻し汁は取っておく)、薄切りにする。
- ②蓮根は皮をむき、薄いイチヨウ切りにして、酢水に5分程さらし、水気を切る。
- ③人参は皮をむき、3~4cmの長さに細切りする。
- ④ふきは、塩で板ずりし、熱湯で茹でて、冷水にとり、皮をむく。長さ3~4cmの斜め切りにする。
- ⑤えびじゃこは塩ゆでにして、皮をむく。

- ⑥米は同量の水に、昆布と酒を加え、30分浸漬させて、炊飯器で炊く。

●作り方

- ①鍋に椎茸の戻し汁150mlと<A>を入れて火にかけ、椎茸、蓮根、人参、えびじゃこを加え煮る。煮汁がほとんどなくなったら、火を止め粗熱をとる。
- ②卵に、みりん・砂糖・塩を加えて混ぜ、ざるでこす。フライパンにサラダ油少量を熱し、卵液を少量流し入れ、薄焼き卵をつくる。残りも同様に焼き、錦糸卵にする。
- ③すし桶に炊きあがったご飯を入れ、昆布を取り出す。合わせ酢を振り入れ、切るように混ぜる。粗熱が取れたら、①の具を加え、混ぜる。
- ④器に③を盛り、金糸卵とふきを彩りよく散らす。