



土佐あきのおいしい野菜Cooking

昆布、削り節、ミョウガが寿司にマッチ

炊きみょうがずし

材料(4人分)

米	1.5カップ	
ミョウガ	3個	
A	だし汁(削り節10g、だし昆布少々) 約350ml	
	薄口しょう油	大さじ $\frac{1}{2}$
	塩	小さじ $\frac{1}{3}$
B	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ2
C	黒砂糖	小さじ $\frac{2}{3}$
	しょう油	小さじ $\frac{2}{3}$
	サラダ油	小さじ $\frac{2}{3}$

つくり方

- ①米は洗って、Aと粗めのみじん切りにしたミョウガを加えて炊飯する。
- ②だし汁に使った昆布は軽く切り、カツオ節とCを鍋に入れてデンプを作るように炒りつける。
- ③ご飯が炊けたらBをいれて寿司飯を作り、最後に②を加えて混ぜる。



1月30日に安芸市施設園芸品消費拡大委員会が開いた「高橋本先生の安芸の野菜を使った料理教室」(詳しくは6p)で作られた料理のレシピを4ヶ月にわたりご紹介いたします。