

# バラ寿司

網野町新庄 小石原静代

## 材 料

米..... 1升	かんぴょう (乾物)..... 45g
酢液 {	ごぼう..... 100g
	しいたけ (乾物)..... 20g
	紅生姜..... 70g
塩..... 大さじ大盛り1	青もの..... 適量
{	味付けサバ缶..... 大 1個
	砂糖..... 大さじ5
卵..... 4個	

## 作 方

【酢飯】ごはんを炊いてすぐに、酢液を合わせる。

【かんぴょうとごぼう】かんぴょうは水で戻し小さく切る。ごぼうは小さくさがきにする。一緒にだし汁で炊く。

【しいたけ】水で戻して千切りにし、だし汁で炊く。砂糖と醤油で味付けする。

【おぼろ】サバ缶を汁ごと小鍋で炒る。身がほぐれ水分がとんでから砂糖を加える。卵 2個分の白身を最後に混ぜる。

【錦糸卵】残った卵に塩少々を入れて薄焼き卵をつくる。

【紅生姜】薄くスライスし、千切りにする。

酢飯が少しさめたら、かんぴょうを混ぜる。

まつぶたを酢液でぬらし、寿司御飯をのせ、上に具をのせる。

## メ モ

青ものは、さんしょうの葉、インゲン、グリーンピース、きゅうりなどを使う。

賞味期間..... 2日間

具をのせる順番..... すし飯・ゴボウ・おぼろ・錦糸卵としいたけ・紅生姜・青もの

味付けサバ缶 (大)はマル八のF1号缶で440g入

## いる道具

炊飯器

すし桶

まつぶた