景丘の家 こども食堂

世界のごはんシリーズ vol.1

日本のごはん

『初夏の押し寿司』（2~3 人分）

ご自宅で用意していただくもの

道具

・飯台	大きめのボールでも可
・ふきん	2 枚
・しゃもじ	
・うちわ	
・バット	2~3 個
・包丁	
・まな板	
・小さめの片手鍋またはフライパン	
・木べら	
・菜箸	2~3 組
・大きいボールか鍋	押し型を水につけるため大きめなもの

＊押し型（木製）は貸し出しいたします。

材料　押し寿司 2 本分（4 人分）

・お米	2 合
・すし酢　◆	70ml
・卵	2 個
・日本酒	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・塩	少々

＊その他具材（景丘の家で用意したもの）
　こちらの作り方は最後に記載しています。
　後日、お作りになる時に参考にしてください。

◆市販のすし酢か、合わせ酢をお作りください。

　合わせ酢の作り方
　米酢 50ml 、砂糖 大さじ 1 と 1/3、塩 小さじ 1 弱を
　合わせよく混ぜとかしておく。

押し寿司を作ろう

準備

1. ご飯は事前に炊いておいてください。
   後ですし酢を混ぜるので少し固めに炊き上がるように
   炊飯器の酢飯用メモリにあわせるか、2 合で 360ml(米と同量） の水で炊く。
2. 飯台は全体を水で濡らして、水気をよくふきとる。
3. バットを並べて、 それぞれの具材をならべる。

作り方

1. 炊き上がったご飯にすし酢（合わせ酢） を混ぜる。
   炊きたてのご飯を飯台にあけ、飯台としゃもじにすし酢をかけまわし、
   ご飯を切るようにして全体を手早くを混ぜる。
   その時にうちわでご飯をあおぎ、酢飯の水分を飛ばすようにする。
   白ごまをふりかけ全体に混ぜる。
   濡らしてよく絞ったふきんか、 ラップをかけて乾燥しないようにしておく。

ここからオンラインでみんなといっしょに作ります。

2. 炒り卵を作る。
   卵を容器に割り入れ、
   日本酒小さじ 1、砂糖小さじ 2、塩をほんの少々入れよく混ぜる。
   小さめの片手鍋かフライパンを水にぬらし水気をきる。（少し水分を残しておく）
   フライパンにとき卵を入れ、4~6 本の菜箸でよく混ぜながら火を通し炒り卵を作る。
   火加減は弱めの中火。
   火が強すぎると焦げたり、固まる速度が早く大きなかたまりになってしまいます。

3. 茹でてあるオクラを切る。
   ヘタの上の部分とヘタの周りの硬い部分を切り落とす。
   たて半分に切り、 それぞれを斜め切りにする。

4. 押し型の準備をする。
   大きなボールや鍋などに水を入れ、押し型を浸す。
   水から出し、水気をふきんでふきとる。
   ＊押し型は蓋 2 枚のうち、横の棒が長いものが下になります。
   横の棒が短いもので上から押します。

5. 押し型に酢飯と具材をいれ押し寿司を作る。（酢飯は4 等分に区切っておく）
   酢飯の 1/4 を型に平らに敷き詰め、 上に好みの具材を並べる。
   その上に同じ量の酢飯を詰め、彩や形を考えて具材をのせる。

6. 押し型の蓋を水に浸け、水気を拭き取り、具材をのせた上に置き、強く押す。
   力が均等にかかるよう、 しっかり押すことできれいで崩れない押し寿司ができます。

7. 押し型の枠（四角い箱） をそっと引き上げはずす。

8. 包丁を水につけ、水気を軽くふく。
   押し寿司と下の板の間に包丁を入れ、押し寿司と木を離す。

9. もう一度包丁を水に浸けて軽く水気をふき、押し寿司の下に入れて持ち上げる。
   木蓋で押さえながら、押し寿司をお皿に移す。

10. 使った押し型を水で洗い、米粒などを落としてもう一本を作る。（4 ~10）

11. 食べる前に、水で濡らした包丁で切り分ける。

景丘の家で用意するもの

材料　2~3 人分

・えのき茸	70g(2/3 袋)
・人参	50g(1/3 本)
・紫キャベツ	100g(1/12 玉)
・絹さやえんどう	4~5 個
・赤パプリカ	2~3 切れ（1/8 個）
・黄パプリカ	2~3 切れ（1/8 個）
・オクラ	2 本
・鶏ひき肉	70g
・スモークサーモン	6 切れ
・クリームチーズ（kiri）	1 個
・すりごま	小さじ 1
・白ごま	大さじ 1
・オリーブオイル	小さじ 1
・菜種油	小さじ 1
・みりん	小さじ 2
・醤油	小さじ 2
・塩麹	大さじ 1

1. ひき肉のそぼろを作る。

フライパンに菜種油を入れ、ひき肉を炒める。
色が白くかわったら、みりん小さじ 2、醤油小さじ 2 で味をつけ水分がなくなるまで炒める。
キッチンペーパーの上にあげ、油分をきる。

2. 具材準備

・人参 ---------- 細い千切りにして塩もみしてから、ごま油で炒める。

・絹さやえんどう -- 筋をとってお湯を沸騰させた鍋に、塩少々を入れさっと湯がく。

・えのき ---------- 3~4 等分に切り、オリーブオイルで炒めてから塩麹を加え炒める。

・紫キャベツ ----- 細く千切りにして、2~4 分電子レンジにかけしんなりさせて、
塩、オリーブオイル、すりごまで味をつける。

・パプリカ ------- 半分に切り、網焼きして焦げた皮をむいて、薄い輪切りにする。（または薄い輪切り）

・オクラ ---------- 固めに湯がき、ななめ切にする。（または輪切り）

・卵 ---------- よく混ぜて、日本酒（小さじ 1）、砂糖（小さじ 2）を入れて炒り卵にする。

＊押し型がない時は、同じサイズのタッパー 2 個、ケーキ型でも代用できます。
その場合はできた押し寿司が取り出しやすいように、ラップを敷いて作ってください。
＊具材はお好みのもので作っていただけます。