2013 April Menu

Yoko Furukawa Resipes

おぼろ（桜でんぶ）の手まりずし

にらと納豆の卵焼き

おぼろ(桜でんぶ)の手まりずし

材料	作り方
白身魚 2切れ (切り身) 200~250g たら・鯛など A 砂糖 1T 酒 1T 塩 1/4t 食紅 少々 (少量の水で溶いたもの) 酢めし 1合分	1. 鍋に湯を沸かし、魚を入れ、しっかり中まで火を通す。 2. ざるに上げ水気を切る。 3. 骨・皮・血合いを取り除く。 4. ふきん(ガーゼ)に包み流水でもみ洗いする。 5. 固く絞り、鍋に移し火にかけ(A)を加え、はし4~5本でかき混ぜながら、こげないようにほぐしていく。 (冷凍保存で1ヶ月ぐらい日持ちする) 6. ラップを手のひらに広げおぼろをのせる。 軽く手で握った酢めしを置き、茶巾のように包んでねじり形を整える。 7. 上下を返して、すしの中央を指で押してくぼみをつける。 8. ラップをはずし、器に並べる。

にらと納豆の卵焼き

材料	作り方
卵 4個 にら 50g 納豆 80g A だし汁 2T 酒 1T 砂糖 1/2T みりん 1T 塩 1/3t サラダ油 1T お好みで だしじょうゆ 大根おろし	1. にらは、1cm幅に切る。 2. ボウルに卵を入れてほぐし、にら、納豆、(A)を加えて混ぜ合わせる。 3. フライパンに油を薄くなじませた所に、(2)の1/4量を流し、軽く混ぜてから巻く。 4. 油を敷き、残りの1/3量を流し、巻く。 5. 残りも同じように焼いて巻く。 6. 切り分けて皿に盛る。

copyright © 2014 yoko-cooking.com all rights reserved.

スモークサーモンの押しずし

スモークサーモンの押しずし

材料	作り方
〈酢めし〉 米 3合 〜すし酢〜 A 酢 5T A 砂糖 1½T A 塩 1½t スモークサーモン 80g 青じそ 6〜7枚 酒 1〜2T 出し昆布 5cm角 水 押しずしの型	〈酢めしを作る〉 1. 米は洗ってざるにあげておく。 2. すし酢の調味料を合わせ、完全に溶けるまでかき混ぜておく。 3. 炊飯器の内釜に米を入れ、酒を入れた後、昆布の水出しを加えて水加減して炊く。 4. 炊き上がったら熱い内に飯台に移し、(2)をしゃもじで受け回しかけ、切るように混ぜる。 5. 全体に混ざってから一気にうちわであおぐ。 〈酢めしを詰める〉 1. 型にそわせるようにラップを敷く。(大きめに) 2. スモークサーモンを敷きつめる。 3. 酢めしを入れて手でならしていく。 4. 青じそをたて半分に切り、(3)の上にすき間なく敷きつめる。 5. (4)の上に酢めしをのせ、手でならし、きっちりと詰める。 6. 上にラップをのせ、押し板をのせ、力を入れて押す。上に重しをして、しばらく置く。 7. ラップごと型からそっと取り出す。 8. 包丁をぬらし、ラップをしたまま切り分ける。

たらこのまぜずし

酢めし	200g〜250g
たらこ	½腹
みつば	5〜6本
白ごま	2t

・たらこは皮に切り込みを入れスプーンなどで身を取り出す。
・みつばは1cm長さに切る。
・酢めしに、たらこ、みつば、白ごまを混ぜる。

copyright © 2014 yoko-cooking.com all rights reserved.