

☆サフランちらし☆

材料 (子ども 6~7 人分)

- ・米・・・2合
- ・サフラン・・・0.1g
- A {
 - ・砂糖・・・20g
 - ・酢・・・40cc
 - ・塩・・・4g

<具>

- ・しらす干し・・・48g
- ・にんじん・・・60g
- ・干し椎茸・・・6g
- ・れんこん・・・60g
- B {
 - ・しょうゆ・・・6g
 - ・砂糖・・・6g
- ・きぬさや・・・36g
- ・刻みのり・・・3g

※しらす、にんじん、れんこん、きぬさや(煮た後)は飾り用に少し残しておきましょう



作り方



①サフランは100ccのぬるま湯に15分以上つけておく。

干し椎茸はぬるま湯で戻しておく。

②①をこして、洗った米と合わせてすし飯を炊く。

③Aをひと煮立ちさせ、合わせ酢を作る。

④材料を細かく切る。

(飾り用に残したにんじんは熱湯で2~3分茹でて、花型でくりぬく。れんこんは酢を入れて白くなるようにゆでる)

⑤しらす以外の④としいたけの戻し汁を鍋に入れ、ヒタヒタになるまで水を足し、Bを入れ煮汁がなくなるまで煮る。

きぬさやは別で、熱湯で1分ほど茹でる。

⑥炊き上がったご飯に③の合わせ酢を回しかけ、冷ましながらしゃもじで切る様に混ぜる。

⑦⑥に⑤としらす干しを入れ混ぜる。

⑧皿に盛り、飾り用に残しておいたしらす干し、花型の人参、れんこん、きぬさやをきれいに飾り、最後に刻みのりをのせる。

ひし形や、ハート形の型で形を整えて飾ってもかわいいですね♪

また、蛤の吸い物と鶏肉・小松菜を入れた味噌和えと組み合わせるのもオススメ。

ちらし寿司に白身魚や油揚げを加えてもおいしいです。