

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

旅して見つけた 郷土料理のおすし

<YouTubeライブ配信>

箱ずし

押しずし

土佐巻き

2024.04.23

講師：渡辺 あきこ 先生（料理研究家）

箱ずし（静岡・伊東）

材料：2人分

すし飯 ※下記参照	300g
干しいたけ	2枚
A { 砂糖	小さじ2
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	小さじ2
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ2
にんじん	60g
B { 水	200ml
砂糖	小さじ2
塩	少々
ゆでたけのこ	40g
C { だし汁	1/2カップ
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
ツナ缶（油漬け）	小1缶（70g）
D { 砂糖	大さじ1
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1
卵	1個
E { 塩	少々
砂糖	小さじ1/2
油	少々
さやえんどう	40g

.....

<作り方>

- (1)干しいたけは水につけてもどし軸を切る。鍋に水200mlとともに入れてふたをして弱火で15分煮る。Aを加えて、汁がとろりとするまで煮つめ、半分に切る。
- (2)にんじんは5cm長さの細切りにし、Bの煮汁で弱火で5分煮る。たけのこは薄切りにし、Cの煮汁で弱火で5分煮る。
- (3)鍋にDの調味料を入れて混ぜ、ツナ缶の油をきって加えて火にかけ、混ぜながらパラパラにほぐれるまで汁を煮つめる。
- (4)卵はよく溶いてEを加えて、油をひいたフライパンで薄く焼き、せん切りにする。
- (5)さやえんどうはすじを取ってゆで、せん切りにする。
- (6)四角い箱にすし飯を詰め、表面を平らにして(1)(2)(3)(4)(5)の具をのせる。

すし飯

材料：720g分

米 2合 (360cc)

すし酢

酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

<作り方>

- (1)米は洗って炊飯器に入れ、分量の水に30分つけて炊く。
- (2)すし酢の調味料を混ぜ、炊き上がった熱いご飯に混ぜる。

押しずし (広島)

材料 : 2人分

ずし飯 ※箱ずし参照	260g
煮しいたけ ※箱ずし参照	2枚
薄焼き卵 ※箱ずし参照	5cm
三つ葉の茎	2本

<作り方>

- (1)ずし飯は4等分にする。煮しいたけは薄切りにし、飾り用に少量を分けておく。薄焼き卵はひし形に切る。三つ葉はゆでて3cm長さに切る。
- (2)ずし枠を濡らして余分な水気をふく。枠の下にクッキングシートを敷き、ずし飯の4等分の1つを枠の中に入れて平らにならし、飾り用以外の煮しいたけの1/2を並べる。その上にまたずし飯1つをのせてならし、クッキングシートをのせて中枠で押す。同様にもう1つつくる。
- (3)(2)のずし飯の上に、飾り用の煮しいたけ、薄焼き卵、三つ葉の茎を飾る。

土佐巻き (高知)

材料：2本分

熱いご飯 360g

すし酢

ゆず果汁	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

かつおのたたき (刺身用) 120g

かつおの下味

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1

青じそ (せん切り) 6枚

にんにく (薄切り) 1片

しょうが (皮をむきせん切り) 1片

焼きのり 2枚

<作り方>

- (1)すし酢の調味料はよく混ぜる。熱いご飯にすし酢を合わせ2等分する。
- (2)かつおのたたきは1cm幅の刺身状に切り、それを1cm幅に切り、しょうゆとゆず果汁をまぶして5分おく。
- (3)巻きすにのりを横長におき、のりの向こう側4cmを残して(1)のすし飯を平らに広げる。中央に青じそ、にんにく、しょうがをのせ、その上に(2)のかつおを細長く並べる。
- (4)(3)のすし飯の端と端を合わせて巻き、巻き終わりを下にしておき、食べやすい幅に切る。



akikonodaidokoro

フォロー中

メッセージを送信

...

投稿34件

フォロワー338人

フォロー中8人

渡辺あきこ Akiko Watanabe
料理研究家 Culinary Specialist

www.asahi.com/culture/food/ryorimemo

フォロー: waki_masayo、seiko_harukiya



<https://www.instagram.com/akikonodaidokoro/>



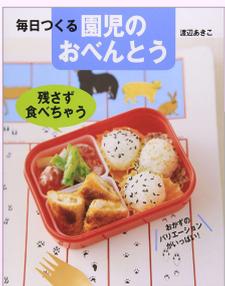
渡辺あきこの東大合格ごはん

主婦の友社



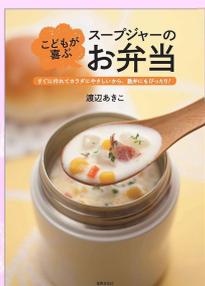
旅して見つけて、我が家の定番になった 地方ごはん

講談社



毎日つくる 園児のおべんとう

大泉書店



こどもが喜ぶ スープジャーのお弁当

世界文化社