

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

お寿司屋さんがつくる ひな祭りの献立
〈YouTubeライブ配信〉

海鮮ばらちらし寿司

はまぐりのお吸い物

鯛の春巻き

海鮮ばらちらし寿司

材料：2～3人分

基本の寿司飯

炊き立てのごはん	米2合分	
A	米酢	50ml
	砂糖	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1と1/2

鯛の昆布じめ

鯛の刺身	80g
昆布	適量
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	少々

まぐろの漬け

まぐろの刺身	80g
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

かんぴょうの甘辛煮：作りやすい分量

かんぴょう	20g	
塩	適量	
B	水	200ml
	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2
	ざらめ	大さじ3
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1

炒り卵

C	卵	2個
	砂糖	大さじ1
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
サラダ油	小さじ1	

えび	6～8尾
おぼろ	適量
いくら	適量
木の芽	適量

<作り方>

基本の寿司飯

Aを混ぜ合わせずし酢をつくる。熱いご飯を飯台（なければバットなど）に入れて、すし酢を全体に回しかけ、米をつぶさないように、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。全体にすし酢がなじんだら、うちわであおぐ。

鯛の昆布じめ

昆布を酒でふく。鯛をそぎ切りにして昆布に並べる。ラップをして20分ほどおく。

まぐろの漬け

まぐろを食べやすい大きさに切り、しょうゆをまぶして5分程おく。

かんぴょうの甘辛煮

かんぴょうを煮る。かんぴょうは水で軽く洗い、ボウルに入れて塩を加えてもみ、水で洗い流す。鍋に湯を沸かし、かんぴょうを10～15分やわらかくなるまでゆでて、ザルにあげる。鍋にBを入れて一煮立ちさせてかんぴょうを加えて10～15分汁けが少なくなるまで煮る。

炒り卵

Cを混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、混ぜ合わせたCを流し入れ全体に広げ、菜箸などで大きく混ぜる。半熟になったら火を止めて余熱で炒り卵にする。

ゆでえび

えびは塩（分量外）ゆでにして背わたを取り、食べやすい大きさに切る。殻つきの場合はそのままゆでてその後、殻をむく。

盛りつける

器に寿司飯を盛り、かんぴょうの甘辛煮を適量刻んで散らし、炒り卵を散らす。鯛の昆布じめ、まぐろの漬け、ゆでえびを盛りつけ、おぼろ、いくら、木の芽を散らす。

はまぐりのお吸い物

材料：2人分

はまぐり（小）	6個（砂抜き済のもの）
水	400ml
昆布	3cm
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ2
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくちしょうゆ	小さじ1
塩	適量
木の芽	適量

<作り方>

- (1) 鍋に水、昆布を入れて30分おく。はまぐりは殻と殻を擦り合わせるように洗う。
- (2) (1)の鍋に酒、はまぐりを入れて弱火にかけ、途中アクが出たら取る。沸騰直前で昆布を取り出す。はまぐりの口が開いたらはまぐりを取り出す。うすくちしょうゆ、塩で味をととのえる。
- (3) お椀にはまぐりを入れて、(2)の汁をはり、木の芽をのせる。

鯛の春巻き

材料：2人分

鯛の刺身	1さく (180g)
春巻きの皮	4枚
白みそ	大さじ1
木の芽	適量
塩	適量

のり

A	小麦粉	大さじ1
	水	大さじ1

揚げ油	適量
-----	----

<作り方>

- (1) 鯛はそぎ切りにする。Aの小麦粉と水は混ぜ合わせてのりをつくる。
- (2) 春巻きの皮に鯛を2切れのせ、白みそをぬる。上からもう2切れのせて木の芽をのせる。皮を手前、左右の順に折りたたんで、巻き終わりに(1)のりをぬってとめる。
- (3) 180℃に熱した揚げ油で、(2)を色よく3～4分揚げる。



nomotobase フォロー中▼ メッセージ ・・・

投稿1561件 フォロワー2714人 フォロー中848人

野本やすゆき Yasuyuki Nomoto
(株) NOMOTOBASE社長。谷中松寿司の三代目として寿司屋もしています。料理家、寿司屋の二刀流で料理雑誌へのレシピ提供、テレビ番組や広告のフードコーディネーターなど食にかかわるジャンルで幅広く活動中。... 続きを読む
@ youtube.com/@nomotochannel

フォロワー: shirainoriko、akiko.ishizu、他10人



nomotobase_official フォロー中▼ メッセージ ・・・

投稿58件 フォロワー324人 フォロー中87人

株式会社NOMOTOBASE
#料理家 #フードコーディネーター #谷中松寿司、メニュー開発など食を通しておもしろいことを楽しく発信する会社です。
料理家夫婦が仕事のことはもちろん地元 #谷中 #根津 #千駄木の情報も発信していきます。
野本やすゆき... 続きを読む

フォロワー: akiko.ishizu、ryutakijima、他2人



野本やすゆきチャンネル
@nomotochannel · チャンネル登録者数 2270人 · 342本の動画
料理家の野本やすゆきです。...さらに表示
instagram.com/nomotobase、他1件のリンク
登録済み ▼



書籍

