

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.27	戦勝もろぶた寿司				
					
使用した 町内産品	原材料名	米	タケノコ	フキ	
使用材料・分量 (寿司用モロブタ 1 枚分)		作 り 方			
米 カップ 7 杯 ごぼう 4~5 本 干ししいたけ 8~10 枚 タケノコ 適量 フキ 適量 カマボコ 300g 位 卵 13~15 個 砂糖 400g 位 塩 少々 酢 200cc 出し昆布 1 枚 味の素 少々 酒 湯のみ 1 杯位 しょう油 少々 出しの素 少々 油 少々		① 米に酒、塩、出し昆布を入れて炊く。 ② 酢に砂糖 (170g 位) 塩 1つまみ、味の素、少々入れて温める。 ③ 炊き上がったごはん酢を混ぜます。 ④ ごぼうを油で炒めて、水、だしの素を入れ、砂糖、しょう油で味付けする。 ⑤ ごぼうの炊き上がった汁にタケノコ、フキ、もどしたシイタケを入れ炊く。 ⑥ カマボコは、小さく切って、砂糖、酢を入れて少し置いておく。 ⑦ 卵に砂糖、塩、酒、味の素を入れて薄焼きにして錦糸卵を作る ⑧ 寿司用モロブタをカマボコにつけた酢でしめらせて、ごはんを広げてごぼう、シイタケ、タケノコ、フキをのせその上に砂糖 (60g) を振りまく。 ⑨ カマボコ、錦糸卵をのせ、板をあてて切る。			
【作り方・おすすめのポイント】 タケノコ、フキは春に冷凍した物を使用しています。無い時はかんぴょう芋を使用します。計量して作った事がないのでおおよそです。					