

# 香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

11月 part 1

みんなで「おいでまい」を食べましょう。おもてなしやお祝いの席に・・・！

「おいでまい」のご飯の“うま味”を味わうために、合わせ酢の甘味と塩味はほどほどにしています。

お米の艶を生かすように、具は市販のめんつゆを使って色を薄めに仕上げています。

たくさんのお客様をもてなすために、材料は4人～5人分です。

【レシピ作成】

香川県食農アドバイザー、元明善短期大学学長

農学博士、管理栄養士

川染節江さん

高松大学・短期大学非常勤講師

## 五目ちらしずし

献立

五目ちらしずし

(おいでまい)、

茶碗蒸し

季節の果物



(写真は4人～5人前)

## 五目ちらしずし

○材料

A	おいでまい	3カップ (480g)	・合わせ酢	酢	60～70ml	
	水	3. 3カップ (米の重量の1.3～1.4倍)		砂糖	20g	
	酒	大さじ1		塩	7g (小さじ1と1/6)	
	だし昆布	10cm角 1枚		すだち	1個	
B	・具		・調味料	煎りゴマ (白)	大さじ1	
	高野豆腐	1個		C	だし汁	
	かんぴょう	10g			めんつゆ	
	タケノコ (水煮)	50g			砂糖	
	ニンジン	50g			みりん	
	干しいたけ	5枚				
	レンコン	50g				

・上盛り（飾り用）	
D	オリーブハマチ 8切
	ゆでだこ 8切
	エビ 16尾
	イクラ 少量
	大葉 5枚

・錦糸卵	
E	卵 1個
	塩 少々
	みりん 少々
	さやえんどう 6枚
	紅しょうが 少々
	木の芽 少々
	刻み海苔 少々

## ○作り方

### 1 合わせ酢

酢、砂糖、塩（A）を火にかけて溶かす。

### 2 すし飯

酒、昆布を入れて、通常よりやや硬めに炊きあげる。

蒸らし時間を5分程度短くし、素早くすしおけに移し、合わせ酢とすだちの絞り汁とゴマをふりかけ、切るように混ぜる。



合わせ酢をかける



合わせ酢と飯を混ぜる



ゴマをかけ、混ぜる

### 3 具

高野豆腐はぬるま湯でもどし、かんぴょうは塩もみしてゆで、細かく切る。

タケノコ、ニンジンを細かく切って、高野豆腐、かんぴょうとあわせてだし汁とめんつゆ等（C）で色薄く煮る。

干しいたけは水でもどし、もどし汁に砂糖、みりんを加え、艶良く煮てから千切りにする。

レンコンは、皮をとり半月切りにしてさっとゆで、甘酢に漬けておく。

### 4 上盛り

オリーブハマチは塩少々振り、酢をかけておく。

ゆでだこに、酢を振りかけ味をつける。

エビは、塩ゆでして殻をとっておく。

### 5 錦糸卵・さやえんどう

卵をよく溶いて、フライパンで薄焼きにし、細く切り、錦糸卵にする。

さやえんどうは、塩ゆでし、斜め千切りにする。

### 6 仕上げ

すし飯に煮汁を絞った具を加え、切るように混ぜて大きな器に盛り、しいたけ、酢レンコン、上盛り、錦糸卵、紅しょうが、木の芽を彩りよくおく。

食べる直前に刻み海苔を散らせ、食卓へどうぞ。



具を加え、切るように混ぜる



上盛りなどを彩りよくおく