

## いなりずし

### ▼用意する材料(12コ分)

#### ▼すし飯

米	2合
水	360cc
こんぶ	3cm程度
酒	大さじ1
[A] 酢	大さじ3+1/2
[A] さとう	大さじ2
[A] 塩	小さじ1/2

#### ▼すし具

にんじん	1/4本
干しいたけ	大2枚
[B] だし	50cc
[B] しょうゆ	小さじ1
[B] 酒	小さじ1
[B] さとう	小さじ1
白すりごま	大さじ2



#### ▼いなり

すしあげ	6枚
[C] だし	200cc
[C] しょうゆ	大さじ2
[C] みりん	大さじ1
[C] さとう	大さじ3

### 料理の作り方

- 1 お米は洗って、分量の水とこんぶ、酒を加えてふつ々に炊きます。  
いなりずしは後から具を加えるのでご飯は少し固めに炊き上げます。
- 2 干しいたけを水でもどし、あらみじんに切ります。
- 3 にんじんは2cm長さの細切りにします。
- 4 なべに[B]を全部入れて、にんじん、干しいたけを汁気が少し残るくらいまで煮ます。
- 5 すしあげをたたき、半分に切ります。  
ふくろ状になっていなければもう少したたきます。
- 6 ふつとうしたお湯にあげを入れ油抜きをします。  
ざるに上げて、もう一度同じことをくり返し、水気をしっかりと切ります。
- 7 なべに[C]を全部入れて煮立たせ、あげを入れて、煮ていきます。  
7~8分しっかりだしがしみ込むまで煮ます。  
ざるに上げて、汁気を切りながら冷まします。
- 8 [A]を合わせ、炊き上がった熱いごはんに混ぜて、すし飯を作ります。  
[A]のすし酢は、よくまぜ合わせてから、ごはん全体にまわしかけます。ごはんは切るようにさっくりと混ぜましょう。
- 9 すし飯に具とごまを混ぜ合わせます。
- 10 すしあげの袋の中に⑨のすし飯を詰めていきます。  
すみまでしっかり詰めて口を軽く閉じ、閉じ口を下にしてうつわに盛ります。