

秋に収穫！
南中山地区の赤米を使って

赤米入り五目寿司

南中山地区では、1300年前の奈良時代から赤米を作っていて、毎年奈良の薬師寺に奉納しています



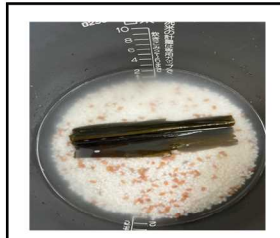
<4人分

赤米(玄米)・大さじ2(25g)	たけのこ・・・60g
精白米・・・2合(300g)	薄揚げ・・・1/2枚
水・・・400cc	人参・・・中1/4本
① 米酢・・・大さじ5	干し椎茸・・・3枚
② 砂糖・・・大さじ2と1/2	れんこん・・・60g
③ 塩・・・小さじ1	
昆布・・・1枚	醤油・・・大さじ2と1/2
卵・・・1個	砂糖・・・大さじ2
塩・油・・・適量	みりん・・・大さじ2
刻みのり・・・適量	椎茸の戻し汁・200cc

作り方



①材料を準備する
(干し椎茸は水で戻し、薄揚げは熱湯をかけて油抜きしておく)。



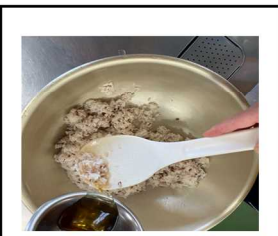
②炊飯器に、分量の赤米、米、水を入れ、30分浸水し、昆布を入れて炊く。(すし飯ですが、赤米が硬いので水は減らさない)



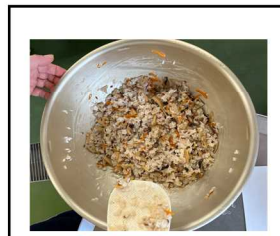
③②の材料を細かく切る。



④鍋に③の調味料と③の具材を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。



⑤①をボウルに入れよく混ぜ(寿司酢)、炊きあがったご飯を寿司桶に移し、寿司酢をふりかけながら切り混ぜる。酢がなじんでからうちわ等で冷ます。



⑥⑤に、汁気を切った④を加え、更に混ぜる。



⑦卵に塩少々加え、フライパンを熱し弱火にして薄く焼く。細長く切って、錦糸卵を作る。



⑧⑥を器に盛り⑦を上盛りにして、刻み海苔をちらして完成!