



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.20

蛤の蒸し寿司

材 料(5人分)

蛤	25ヶ	寿司飯	3合
竹の子	1本	合わせ酢 米酢 90mℓ 砂糖 75g 塩 20g みりん 6mℓ	
菜の花	20本		
錦糸卵	2枚		
甘酢生姜	適量		
木の芽	15枚	昆布	1片(4cm角)

作り方

1. 蛤を海水くらいの塩水(塩分約3%)に1日つけ砂を吐かせ、よく洗い、鍋に入れ、ひたひたの水(1割の酒)に昆布を入れ火にかけ、口が開いたらざるに上げ、身を取る。
2. あく抜きした竹の子をスライスし、吸物くらいの味でさっと煮ておく。菜の花は、硬い部分を指で折り、熱湯で色よく湯がき、水に浸して、水分を絞っておく。
3. 錦糸卵を焼き、刻んでおく。
4. 分量の合わせ酢で寿司酢を作っておき、炊きあがったご飯に混ぜ(1合に対し寿司酢30mℓ)、寿司飯を作る。
5. 蛤を半分に切り、2.3.4.を混ぜ、器に盛り10分ほど蒸して、木の芽、甘酢生姜を添える。



今日の先生

レシピ指導 料理旅館 尾川
調理長 宮川 智仁氏



料理旅館 尾川
奈良県大和郡山市雑穀町17番地
TEL0743-52-2162