

さぬきの  
ふるさと  
料理

①



# ばらずし

ちらしずし、ばらずし、かきませずしと呼び名はいろいろ。  
春はさくらの美しい季節。おいしいさぬきのすしめしと  
旬の食材を味付けし、色美しく重箱に盛りつけて  
花見に出かけてはいかがですか？

## 【作り方】

- ①米は昆布、酒を加えて普通に炊く。
- ②具の用意をする。タケノコはゆでて、いちよう切り。えびは塩ゆで。ゴボウはささがき、レンコンは薄切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。サトイモは5mm位のさいの目切り。ニンジン、油揚げ、シイタケは細い短冊切り。Bのだしに砂糖、薄口しょうゆを入れ、材料を加えて煮る。具をざるに打ち上げて汁気を切っておく。
- ③寿司桶に熱いごはんを移し、Aの合わせ酢を混ぜ合わせる。②の具を加えて手早くかきまぜる
- ④器に盛り、しょうゆ、みりん、砂糖でつけ焼きにしたあなご、砂糖と塩で味付けした錦糸卵、塩ゆでにした斜めせん切りの絹サヤ、紅ショウガを色どりよく飾る。  
※今回は花見用にタケノコ、レンコン、えびなどを飾りに利用。

幼いころに食した郷土料理には、ふるさとの風景とともに家庭の愛情がそえられていて、いくつになっても、その料理のなつかしさが、生きる力をはぐんでくれている様に思われます。

今月から始まりますこのコーナーでは、次世代へ伝えたいさぬきのふるさと料理と旬の味を生かした季節料理をご紹介します。

皆さま方の日々の食生活に参考にしていただき、味付けや食材などひと工夫し、家庭の味として育ててくださればと願っています。

十川時子

## 【材料】(4人分)

米3合  
昆布5cm1枚  
酒小さじ2

### A 合わせ酢

酢60cc(大きじ4)  
塩6g(小さじ1強)  
砂糖50~70g(大きじ5~7)

### 具

油揚げ1/4枚  
ニンジン40g  
ゴボウ30g  
シイタケ3枚  
タケノコ50g  
サトイモ小2個  
レンコン30g  
えび80g

### B 具のだし

だし200cc(カップ1)  
薄口しょうゆ(大きじ1)  
砂糖20g(大きじ2)

### 飾り

錦糸卵(卵1個分)  
あなご少々  
紅ショウガ少々  
絹サヤ30g