

地産地消
レ シ ピ



パセリは栄養価の高い野菜で、特有の香味には食欲を刺激する作用があります。



パセリのきつね寿司

【材料】(4人分)

米 3合

パセリ 50g

きつね寿司用油揚げ 10枚
(いなり寿司用)

ニンジン 50g

ゴボウ 50g

紅ショウガ 少々

A 酢 60cc
砂糖 60g
塩 小さじ1強

B だし汁 250cc (油揚げがつかるくらい)
砂糖 大さじ4強
みりん 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ2

C だし汁 200cc
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ2

【作り方】

- ① 飯を炊き、熱いうちにAの合わせ酢をまぜてすし飯を作る。
- ② 油揚げはたっぷりの熱湯で1分ぐらいゆでて油抜きをする。
- ③ 鍋に②の油揚げを入れ、Bを加え弱火で

👉【一口メモ】

- ① ゆでたパセリをゴマ味噌あえにしてもおいしくいただけます。
- ② パセリは付け合わせだけでなく、天ぷらやクッキー、パン、あえものなどに使ってみてはいかがでしょうか。

煮る。汁が少なくなれば火を止める。冷めたら油揚げを三角になるように半分に切り、開ておく。

- ④ ゴボウはさがきに切り、水につけてアク抜きをする。ニンジンはみじん切りにする。
- ⑤ パセリの葉はみじん切りにし、ふきんで包み水に少しつけて、固くしぼって水気を切る。
- ⑥ 鍋にCと④を入れて煮えたら、ザルに上げて煮汁を切る。
- ⑦ すし飯に⑤と⑥を入れ混ぜて油揚げに詰める。器に盛り、紅ショウガを添える。