

地産地消
レシポ



食卓に、春を感じさせるナバナは、カロテンやビタミンB1、B2、Cの他カルシウム、鉄分も多い野菜です。

ナバナの いなり寿司

【材料】(4人分)

- ・米2合
- ・A(合わせ酢)
 - 酢50cc
 - 砂糖50g
 - 塩小さじ1強

- ・いなり寿司用油あげ10枚
- ・B
 - だし汁250cc
(油揚げが浸かるていど)
 - 砂糖大さじ4強
 - みりん大さじ2
 - 薄口しょうゆ大さじ2

- ・ナバナ1/2束
- ・C
 - だし汁(かつお)50cc
 - みりん大さじ1
 - しょうゆ大さじ1
- ・卵1個
- ・D
 - 砂糖小さじ1/2
 - 塩少々

- ・牛肉の切り落とし100g
- ・E
 - 砂糖大さじ1
 - しょうゆ大さじ1
- ・サラダ油適量
- ・桜でんぶ 1/4袋



👉【一口メモ】
ナバナをあしらったいなり寿司は、春を感じられる料理です。ひなまつりにいかがでしょう。

【作り方】

- ① 飯を炊き、熱いうちにAを入れ混ぜ、すし飯を作る。
- ② 油揚げは、たっぷりの熱湯で1分くらいゆで、油抜きをする。
- ③ 鍋に②を入れ、Bを加えて弱火で煮る。汁が少なくなれば火を止め、冷めたら半分に切り、袋状に内側を開いておく。
- ④ ナバナは塩ゆでし、水気を切る。鍋にCを入れて、ナバナを浸す。花は飾り用に、残りの軸や葉は小口切りにし、①に混ぜる。
- ⑤ 溶いた卵にDを合わせ、熱したフライパンに入れて、炒り卵を作る。
- ⑥ 牛肉は小さく切り、フライパンにサラダ油を入れ、中火で炒めEで調味する。
- ⑦ 油揚げに④のすし飯を詰め、上部にナバナ、牛肉、炒り卵、桜でんぶを飾る。