



調理時間
◆◆◆◆◆
60分

材料[4人分]

米	2合
昆布	1枚
〔ごぼう・れんこん・にんじん… 各 $\frac{1}{4}$ 本〕	
ちくわ	$\frac{1}{2}$ 本
具 〔しいたけ	2枚
油揚げ	$\frac{1}{2}$ 枚
高野豆腐(水でもどす)	$\frac{1}{2}$ 枚
さといも	20g
A [醤油・和風だしの素・砂糖… 各適量]	
かまぼこ	$\frac{1}{3}$ 本
絹さや(筋を取る)	50g
B [酒・みりん・塩… 各適量]	
〔酢	60mL
C 砂糖	80g
塩	8g
錦糸卵	適量
紅しょうが	適量

作り方

- ①米は昆布を入れて普通に炊く。
 - ②具の材料はすべて1cm角に切る。ごぼうは水にさらしてアツを抜き、下ゆでし、水けを切る。さといもは食べやすい大きさに切る。
 - ③ごぼうとさといも以外の②をAで煮る。
 - ④③が煮立ったら②のごぼうを入れ、汁けがなくなるまで煮る。
 - ⑤別の鍋でさといもを煮る。Aを入れ、落としふたをして味がしみこむまで煮る。
 - ⑥別の鍋に、1cm幅に切った絹さやとかまぼこを入れ、水適量とBを加えて煮る。
 - ⑦①にCを混ぜて加え、冷ましながら切るように混ぜ合わせる。
 - ⑧⑦に、④と⑥を加え、混ぜ合わせる。
 - ⑨味がなじんだら皿に盛り、錦糸卵をのせ、さといもと紅しょうがを添える。

＼ポイント／

絹さやとかまぼこは、彩りを保つため、必ず他の具とは別に煮ます。

「コロコロと大きく切った具材をお寿司に入れることにちなみ『かみなり寿司』と呼びます。大きな具材でボリュームがあり、これ1品でお腹いっぱいになります。満足です。見た目もにぎやかで、目で見ても楽しくて、おもてなしだらけますので、おススメです。

私たちの
おすすめ

高松南部地域女性部



JA香川県
女性部

J A 香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいた地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。その中から1品ずつご紹介していきます。

二 繋げよう かあちゃんの味



かみなり寿司

大きな具で食べ応え抜群