

## No.15 (健康メニュー)

お花の巻きずし、具たくさんけんちん汁、かぶら蒸し、ゆり根きんとん

### ☆アピールポイント

少しずつ陽射しもやわらかくなり、春の足音が聞こえてきそうです。食卓には、一足お先にお花が咲きました。お花の巻きずし、ゆり根きんとんは食紅を使わず桜でんぶとかぼちゃで着色しました。鮭フレークや赤しそのふりかけを使うのもまた違った仕上がりになっていいかもしれません。



### A : お花の巻きずし (1人分で塩 0.2g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ ご飯 (花びら用) 60g
- ◇ ご飯 (酢飯用) 90g
- ◇ 卵黄 1個分  
(卵白はかぶら蒸しで使用するため残しておく)
- ◇ だし汁 20cc
- ◇ 桜でんぶ 適量
- ◇ 焼き海苔 2枚

### 『作り方』

- 1) 焼き海苔 1 枚は花びら用に、縦長に 4 等分しておく。
- 2) 卵黄にだし汁 20 ccを混ぜ、細長いだし巻き卵を焼く。
- 3) 花びら用のご飯は桜でんぶで好みの濃さに色付けする。
- 4) 酢飯用のご飯は酢と砂糖と塩で味付けし、冷ましておく。
- 5) 4 等分に切った海苔に花びら用のご飯の 1/4 量を乗せて巻く。残り 3 つも同様に巻く。
- 6) 4 つの花びらの真ん中にだし巻き卵をセットする。
- 7) 焼き海苔 1 枚に酢飯を広げ、6) を端に乗せ、巻きすで巻く。
- 8) 5 分ほど置いて馴染ませ、食べやすい大きさにカットする。

**B : 貝だくさんけんちん汁** (1 人分で野菜 160g、塩 1.3g)

### 『材料 2 人分』

◇ れんこん	70 g
◇ ごぼう	40 g
◇ にんじん	30 g
◇ 大根	80 g
◇ こんにゃく (黒)	80 g
◇ 油揚げ	1 枚
◇ かつおだし	500 cc
◇ 薄口しょうゆ	大さじ 1/2
◇ みりん	大さじ 1
◇ 玉ねぎ麴	小さじ 1
◇ 塩	少々
◇ 酢水	適量
◇ 万能ねぎ (小口切り)	20 g

### 『作り方』

- 1) れんこんは皮を剥いて厚さ 3mmの半月切りにして酢水にさらす。ごぼうはタワシ等で皮をこそぎながら洗い、厚さ 3mmの斜め切りにして酢水にさらす。れんこんとごぼうはザルにあげて流水で酢を洗い流す。
- 2) にんじんは厚さ 3mmの半月切りにする。大根は厚さ 3mmのいちよう切りにする。こんにゃくは小さめの一口大にちぎる。油揚げは 1 cm角に切る。
- 3) 鍋にかつおだし、ごぼう、にんじんを入れて火にかける。沸いてきたられんこん、大根、こんにゃくを加えて煮る。大根が透明になったら、油揚げを加えてひと煮する。
- 4) 薄口しょうゆ、みりん、玉ねぎ麴を加えて混ぜ、味をみて塩で調える。器に盛り、万能ねぎを振る。

## C : かぶら蒸し(1人分で野菜 55g、塩 1.6g)

### 『材料 2人分』

- ◇ 白身魚（鯛など、切身） 2切れ
- ◇ えび 4尾
- ◇ かぶ 1個（80g）
- ◇ 片栗粉 小さじ1
- ◇ 卵白 1個分
- ◇ 塩 少々
- ◇ にんじん 20g
- ◇ ぎんなん（茹でたもの） 2粒
- ◇ かぶの葉 5g

（A）下味【塩 少々、酒 大さじ1】

（B）だし汁 2/3カップ、しょうゆ 大さじ1/2、みりん 小さじ2

（C）片栗粉 大さじ1、水 大さじ1

### 『作り方』

- 1) 白身魚は削ぎ切り、えびは殻をむき（A）の下味をつけて冷蔵庫で20分以上おく。
- 2) にんじんは薄い輪切りで下茹でし、型で抜く。
- 3) かぶは少し厚めに皮をむいてすりおろし、ざるに上げて自然に汁をきり、片栗粉を混ぜる。卵白は塩を加えしっかりと泡立て、かぶに混ぜる。
- 4) 汁気をふいた白身魚とえび、ぎんなんを器に入れ、3)をかけ、にんじんとかぶの葉を飾り、蒸気の上上がった蒸し器で強火で10分蒸す。
- 5) 鍋に（B）を煮立て、混ぜながら（C）を加えてとろみをつけ、4)にかける。

## D : ゆり根きんとん(1人分で野菜 45g、塩 0.1g)

### 『材料 2人分』

- ◇ ゆり根 80g
- ◇ 砂糖 10g
- ◇ 塩 少々
- ◇ 桜でんぶ 適量
- ◇ かぼちゃ 10g

### 『作り方』

- 1) ゆり根の根の部分に包丁の先を入れて取り除き、鱗片を手で一枚ずつはがし、流水で洗う。茶色くなったところは包丁でそぎ取り、さっと蒸す。かぼちゃも一緒に蒸しておく。

- 2) ゆり根を裏ごし、温かいうちに砂糖、塩を加えて混ぜる。
- 3) 2) のゆり根を 1/6 くらい取り、桜でんぶを混ぜて薄いピンク色にし、2 等分して丸める。2) の残りは 4 等分して丸める。白い生地 1 つにピンクの生地 1 つを重ねて茶巾絞りにする。
- 4) 蒸したかぼちゃを黄色と緑に分けて潰す。白い生地 1 つに黄色と緑を重ねて茶巾絞りにする。