

箱寿司

<材料 (500 ml牛乳パック 1 個分) >

【酢飯】

- ・米……………1 合
- ・水……………1 80ml
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・酢……………大さじ 1 ・ 1 / 3
- ・塩……………小さじ 1 / 3
- ・昆布 5cm 角……………1 枚

【ツナフレーク】

- ・ツナ缶……………1 / 2 缶 (70g)
- ・しょうが……………少々
- ・砂糖……………小さじ 1
- ・しょうゆ……………小さじ 1 / 2

【酢れんこん】

- ・れんこん……………30g
- ・酢……………小さじ 2
- ・砂糖……………小さじ 2
- ・水……………小さじ 2

【いり卵】

- ・卵……………1 個
- ・砂糖……………小さじ 1
- ・塩……………少々
- ・油……………適量
- ・きゅうり……………1 本



箱寿司は、もろこの甘露煮やじみ、しいたけ、角麩、れんこん、卵などを具として使い、いろいろよく飾ります。箱の型を使って作る押し寿司です。

<作り方>

① 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせ、昆布を浸して寿司酢を作る。炊き上がったご飯に寿司酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。うちわなどで冷まし、水で湿らせたふきんをかぶせておく。



② みじん切りのしょうが、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせて、調味液を作る。フライパンにツナを入れ、よくほぐしながら弱火で炒る。ツナに火が通ったら、調味液で味付けする。



③ れんこんはいちょう切りにし、酢 (分量外) を入れた湯で一分ほどゆでて、水気を取る。酢、砂糖、水、ゆでたれんこんを鍋に入れ、煮立ったら火を止め、冷ます。



④ 卵に砂糖、塩を加え混ぜる。フライパンに油をひき、卵液を流し入れ、弱火でよくかき混ぜながら炒る。



⑤ 牛乳パックで作った型に、ラップを敷き、具を詰める。上に酢飯を詰め、ふたをして重石 (2L のペットボトルなど) をのせて押す。



⑥ 寿司が十分に押せたら、型から出す。包丁を水でぬらしながら、四等分に切り分ける。ピーラーで帯状に切ったきゅうりと、酢れんこんを上飾る。

