

❖❖ちらしずし❖❖

*鶏肉が入るのは筑豊地域の特徴です。

〈材 料〉

米・・・・・・・・・・2合
A 酢・・・・・・・・・・50cc
 さとう・・・・・・・・20g
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
ごぼう・・・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・30g
干しいたけ・・・・・・・・2枚
れんこん・・・・・・・・50g
鶏肉・・・・・・・・・・100g
油・・・・・・・・・・大さじ1
B しいたけの戻し汁・・50cc
 さとう・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 薄口しょうゆ・・大さじ1
 卵・・・・・・・・・・2個
 さとう・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
のり・・・・・・・・・・適宜
いんげん・・・・・・・・適宜

〈作り方〉

- ① 米をとぎ、ざるに上げ30分置いてから、同量の水でご飯を炊く。
- ② すし飯用の合わせ酢Aを作る。
- ③ ご飯が炊きあがったら、すし桶にとり、②の合わせ酢を合わせる。
- ④ ごぼうは小さなさがきにする。
にんじんと戻しいたけは2cm長さのせん切りにする。
れんこんは薄いいちょう切りにする。
鶏肉は小さく切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉、しいたけ、ごぼう、れんこん、にんじんを順に加えながら炒める。
全体に油が回ったら、Bを加え煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ 卵は塩とさとうを加えて、薄焼き卵を作り、せん切りにする。
のりはせん切りにする。
いんげんはゆでて細く切る。
- ⑦ ③のすし飯に、⑤の具を合わせる。
- ⑧ 皿に⑦を盛りつけ、⑥で飾る。

