



カリフォルニア巻き



材料（5-6人分）

<具>	3本分
アボカド	小1個
きゅうり	1/2本
サラダ菜	6枚
カニカマ	9本
白いりごま	適宜
レモン汁	大1
焼き海苔	大3枚
醤油、ワサビ、マヨネーズ	適宜

<寿司飯>	3本分
米	2カップ
水	2カップ
昆布	10cm
すし酢	大さじ4
酢	少々

作り方

- 1 水に昆布を1時間位つけ、だしをとる。米は炊く30分前にとぎ、ざるにあげておく。
- 2 炊飯器に米とだし汁を入れて炊きあげ、約10分蒸らす。
- 3 酢水で湿らせた飯台にご飯をあける。すし酢を回しかけ、しゃもじで切るようにご飯を混ぜ、うちわであおいで冷ます。水で濡らしたふきんをかけておく。
- 4 アボカドを細長く切り、レモン汁で色止めする。きゅうりも細長く切る。カニカマは半分にさく。
- 5 焼き海苔の上に3のご飯の1/3の量をうすく広げる。白いりごまを全体にふりかけ、軽く手のひらで押さえる。
- 6 巻きすにラップを広げ、その上に5の表裏を返し、海苔の面を上にする。海苔の手前から1/3位のところに4の具をのせ、具を押さえながらラップで包むようにしてきっちりと巻く。
- 7 更に巻きすで形を整える。ラップごと食べやすい長さに切り分ける。
- 8 醤油、ワサビ、マヨネーズ等を添える。



肉じゃが



材料（6人分）

じゃがいも	4個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
牛肉(薄切り)	250g
しらたき	300g(あく抜き)
絹さや	10枚
サラダ油	大さじ1

A	だし汁	400ml(水400ml+粉末だし3g)
	酒	100ml
	みりん	30ml
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	50ml

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて、芽を取り、4～6つに切って水にさらし、水けを切る。にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。牛肉は一口大に切る。
- 2 しらたきは水洗いしてざるに上げ、適当な長さに切る。絹さやは細切りにして塩茹でしたら冷水に取り、水けを切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎと牛肉を炒める。肉の色が変わったら、じゃがいも、にんじんを加え軽く炒め、さらにしらたきを加えて炒める。
- 4 Aのだし汁と酒を加え、沸いてきたらアクを取る。みりん、砂糖を加えて落としぶたをし、中火強で10分ほど煮る。
- 5 煮汁が半分位になったらしょう油を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで中火で7～8分煮る。
- 6 器に盛り絹さやをあしらう。



抹茶寒天



材料（8-10人分）

抹茶	小2
砂糖	80 g
粉寒天	4 g
水	250cc
牛乳	300cc

作り方

- 1 抹茶と砂糖をよく混ぜ合わせる。
- 2 水と寒天を中火にかけ沸騰させた後、弱火にして2分位煮、**1**を加える。
- 3 **2**に常温に戻した牛乳を加え、よく混ぜる。
- 4 **3**の粗熱をとり、流し箱等に入れ、冷蔵庫で固め、好みの大きさに切る。
- 5 好みでゆで小豆、季節の果物等を添える。

■□メモ□■