

体の芯から温まる

## 「栗入り黒ごましろこ」

### 【材料】(4人分)

黒ねりごま …………… 大さじ4  
 砂糖 …………… 大さじ6  
 豆乳 …………… 500ml  
 塩 …………… 少々  
 栗甘露煮 …………… 4粒  
 白玉団子(又は切りもち) …… 適量

香ばしい  
 黒ごま風味香る  
 お手軽ぜんざい

### 作り方

- ①鍋に黒ねりごま、砂糖を入れてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えてのばし、全量入ったら火にかける。
- ②鍋底から絶えずかきまぜて、沸騰してから5分ほど弱火で煮詰め塩ひとつまみを加えて火を止め、器に盛る。
- ③②に白玉団子と栗の甘露煮を入れてできあがり。



旬の素材でおいしいレシピ

SHUN NO SOZAI DE OISHII RECIPE

わかばクッキング教室 十河 絹子

お好みの  
 薬味を入れて  
 さっぱりと♪

塩サバフィレで簡単お寿司!

## 「焼き鯖寿司」

### 【材料】(4人分)

米 …………… 2合	酢 …………… 大さじ2
昆布 …………… 5cm	すだちまたは柚子果汁… 大さじ1
塩サバ(フィレ) …… 3枚	砂糖 …………… 大さじ2
酒 …………… 少々	塩 …………… 小さじ1弱
大葉 …………… 9枚	炒りごま …………… 少々
生姜甘酢漬け …… 20g	生姜みじん切り …… 少々
	すだちまたは柚子果汁(ぬる用) …… 適量

### 下処理

- ・米は洗って控えめの水加減にして昆布をつけて40分程おく
- ・塩サバに酒少々をふりかけておく
- ・大葉は水にさらし、水気をきっておく
- ・生姜甘酢漬けは細切りにしておく

### 作り方

- ①米を炊き、充分蒸らしたら温めておいた②を混ぜ、ザルにとってうちわであおいで冷まし、①を混ぜる。三等分し棒状に握る。
- ②さばの水気をとってこんがり焼き、すだちまたは柚子果汁(ぬる用)を刷毛でひとぬりする。
- ③②が冷めたら身の厚い部分を削いで、尾の方の細い部分に足す。
- ④巻きすの上にラップを広げ、③の皮が下になるように置き、1/3量の大葉と生姜甘酢漬けをのせた上に、①のをせ、しっかり締めながら巻く。もう2本も同様に巻く。
- ⑤なじむまで少しおいてから八等分し、ラップをはずして器に盛り、お好みですだち(分量外)を飾る。

