

焼き鯖寿司（6～7人前）

材料	分量	注意事項	
白米	5合		
もち米	1合		
(お寿司の具)			
竹の子	1本	・すべて味を付けてから 食べやすいように切る (味付は薄くつける)	
干しいたけ	中5枚		
人参	中2本		
焼き鯖	中1本		
(トッピング用)			
薄焼き卵	7個		
・片栗粉	小さじ1		
・オリーブ油(食油)	少量		
焼き海苔(きざみ)	1パック		
みょうが(生姜)	5～6個		
(調味料: 合わせ酢)			
お酢	大さじ7		
砂糖	大さじ7		
みりん	大さじ1		
塩	大さじ1		

①白米ともち米を一緒にといでざるに上げ、炊飯器で10分位水に浸けてから、すしめしの量の水を入れ、すしめしのところにセットして炊く。

②お寿司の具を小さく食べやすいように切る。

③卵を割りほぐし、片栗粉を大さじ1の水でといて、卵の中に入れ、フライパンに少量のオリーブオイルを入れ馴染ませてから薄焼き卵を作る。冷めてから細切りにする。

④小鍋に分量の調味料を全て入れ、混ぜながら中火にかけとく。プツプツと泡が出始めたらずぐに火を止め、冷ます。
(*ぐらぐら煮たらお酢が蒸発してしまうので注意)

⑤みょうがは薄くスライスして、水に浸けてあく抜きをする。焼き鯖は骨を取って冷ました合わせ酢少々に浸しておく。

⑥すし桶に炊き立てのご飯を入れ、うちわで少し冷ましてから、残りの合わせ酢の2/3の量をしゃもじで切るように混ぜて味を見る。良ければ具を全て入れて均一になるように混ぜる。

⑦すし桶の中央が少し山になる様にご飯を盛り付けみょうが、薄焼き卵、焼きのりの順にトッピングしていく。

キノコ汁（6～7人前）

材料	分量	注意事項	
なめこ	1袋(1株)	*お好きな茸でOK.	
平茸	1パック(1株)		
舞茸	1パック(1株)		
春菊(又は小ねぎ)	5～6枚		
(調味料)			
だし汁	6カップ		
醤油	大さじ1と1/2		
酒	大さじ3		
塩	少々		

①いりこを使ってだしを取る。

②分量のだし汁を煮立て、へたを取って食べやすい大きさに切った茸を入れ、一煮立ちさせ、茸に火が通ったら酒・醤油を入れて味をつける。塩で味を加減する。

③春菊を小さく刻んでおく。

④キノコ汁を汁椀にそそぎ、春菊を載せる。

かぼちゃのサラダ（6～7人分）

材料	分量	注意事項	
カボチャ	1/2個		
きゅうり	1/2本		
人参	1/2本		
ハム	1パック		
(調味料)			
マヨネーズ	大さじ4		
塩、こしょう	適宜		

①ざっくり切ったカボチャを水から茹でる。茹であがったらつぶして、冷ましておく。

②人参は、細かい銀杏切にして茹でておく。

③きゅうりも人参と同じような大きさに切り、少量の塩を振って、しんなりしたら水分を絞っておく。

④つぶしたカボチャの中に人参・きゅうり・ハムを入れマヨネーズであえる。味を見て必要ならば塩コショウで味を調える。