

クッキングレシピ

春に食べたい一品

「鮭とイクラの親子ちらし寿司」と「オレンジゼリー」のレシピを
多西地区の ^{はま なか} 浜中 ^こ まり子さんに教えていただきました。



©よい食P



鮭とイクラの親子ちらし寿司

材料（4人分）

・米	4合	・べんりで酢	150mL
・銀鮭	2枚	・甘酢	適量
・イクラの醤油漬	100g		
・野沢菜漬	2株		
・レンコン	10cm		

作り方

- ① レンコンを半月（一口大）の薄切りにして下茹でし、甘酢に漬けて酢バスを作っておく（3日前ごろ）。
- ② 米4合を炊飯器で炊いておく。
- ③ 銀鮭を焼いて、身をほぐしておく。
- ④ 野沢菜漬の茎の部分のみを0.5cm幅に刻んでおく。
- ⑤ ご飯が炊けたら、べんりで酢を切るようにして混ぜ、酢飯をつくる。
- ⑥ ⑤に①と③、④、イクラの醤油漬を混ぜる。
- ⑦ ⑥を器に盛りつける。

※ ⑥の工程で半量にすると混ぜやすいです。



多西地区の浜中さん



オレンジゼリー

材料（8人分：20cmのケーキ型分）

・オレンジジュース	650mL
・純生クリーム	200mL
・砂糖	60～80g
・粉ゼラチン	20g
・水	100mL
・ミカン缶	1缶（500g）

作り方

- ① ゼラチンを水に振り入れてふやかす。
 - ② 鍋にオレンジジュース、砂糖、①を入れて火にかけて、ゆっくりかき混ぜながら溶かす。
 - ③ ②のゼラチンが溶けたら純生クリームを入れ、軽く混ぜる。人肌くらいに温かくなったら火を止める（沸騰させない）。
 - ④ 20cmのケーキ型にミカンを敷き詰め、③のゼリー液を流し入れる。
 - ⑤ ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑥ お皿に返して人数分に切り分ける。
- ※ ケーキ型に薄く油を引いておくと、ゼリーが外れやすいです。
- ※ ⑤の工程できれいな2層に分かれます。

「鮭とイクラの親子ちらし寿司」は、家族が集まる際の定番料理です。
「オレンジゼリー」も家族のお気に入りです。