

令和8年度 親子で楽しむ！伝統料理教室

献立	材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
	白米 水 昆布 (すし飯の合わせ酢) 酢 砂糖 塩	375 g 450 g 4 cm角 50ml 35 g 8g	①米を炊く。1 時間前によく洗って、ざるにあげておく。昆布と水を入れて炊飯し、13 分蒸らす。 ②酢、砂糖、塩を小鍋に入れて、中火にかけ、砂糖、塩をとかす。 ③①のご飯をすし桶に取り上げ、上から合わせ酢を全体にかけ、杓子で切るように混ぜながら、手早くあおぎ冷ます。
押し寿司	えび 干しいたけ (煮汁) だし汁 みりん 砂糖 濃口しょうゆ (薄焼き卵) 卵 砂糖 酒 塩 サラダ油 絹さや	8 尾 30 g 125ml 18g 8g 18g 2 個 小さじ 2 小さじ 1.5 少々 小さじ 1.5 8枚	① 戻したいたけを薄切りにし、A でゆっくり煮て味を含ませる。 ② えびは色が変わるまで茹でて殻をむき、尾を取り、腹側を包丁で切り、開いておく。 ③ 絹さやは筋を取り、ゆで冷水にとる。 ④ ポウルに卵と B を混ぜ、卵焼き器に卵液を流し込んで薄く広げ、弱火で焼く。表面が乾いてきたら裏返しさらに焼く。冷めてから半分に切り端から細く切る。 (押し寿司づくり) ⑤ バットにえび、錦糸卵の順に均等に敷き詰める。 ⑥ すし飯を半量敷き詰め、空のバットで強く押す。 ⑦ 敷き詰めたすし飯の上に煮汁を絞ったしいたけを均等に重ならないように敷く。 ⑧ 残りのすし飯を敷き詰め、再度空のバットでしっかり押す。 ⑨ 抑えたバットをそのままにひっくり返し、切り分ける。 ⑩ 最後に絹さやを飾り、器に盛り付ける。
茶碗蒸し	卵 だし汁 塩 酒 薄口しょうゆ コーン 餅 にんじん	2 個 320ml ひとつまみ 小さじ 2 小さじ 2 大さじ 1 強 1 個 40 g	① 餅は 4 等分に切っておく。 ② にんじんは茹で、型を抜いておく。 ③ 卵はしっかり溶きほぐし、C を混ぜる。 ④ 器にコーン、餅、③の順に入れる。 ⑤ 蒸し時間は強火で 2 分、中火で 3 分、弱火で 2 分。 ⑥ 蒸しあがった後に型を抜いたにんじんを飾る。 ※だしはさましておく。

フ ル ー ッ 白 玉	パイナップル（缶詰）	40g	① 白玉を茹でるためのお湯を多めに準備する。
	りんご	1/2 個	② りんごは皮をむきくし切りにし、さらに2～3mm幅に切る。
	みかん（缶詰）	120g	③ キウイも皮をむき、2～3mm幅の半月に切る。
	キウイ	1 個	④ パイナップル、みかん、さくらんぼはシロップを切りボウルに果物とシロップを分けてとっておく。
	さくらんぼ（缶詰）	4 粒	⑤ パイナップルは食べやすい大きさに切っておく。
	白玉粉	60g	⑥ 白玉粉と豆腐を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにする。一口大に丸め中央をくぼませる。
	絹豆腐	75g	⑦ たっぷりのお湯で⑥を茹で、すべての白玉が浮いて1～2分程度したら冷水にとる。
	あんこ	60g	⑧ 器に果物、水気を切った白玉、あんこ、シロップを盛り最後に黒みつをかける。
	黒みつ	小さじ4	