

# お料理レシピ AOKI COOKING 2019 3月

日本で生まれ、いまや世界中で進化し続いている、大人気 #sushi→逆輸入！！



## 基本のすし飯

(材料 作りやすい量)

米	2合
昆布 (5×10 cm)	1枚 (かたく絞った布巾で軽く拭く) 炊飯器の目盛りに合わせる
水	70~100 cc

### (つくり方)

- 1 米は炊く30分前（冬場は1時間前）に洗って普通に水加減し、炊く直前に昆布を加えて炊く。
- 2 ご飯が炊き上がったら昆布を取り除き、すぐに飯台にあける。ご飯を山高にしたまま、すし酢をしやもじで受けながら手早く回しかけ、いつたんご飯をならし、酢が全体にいきわたるようにする。
- 3 うちわで扇いで、しやもじで切るように手早く混ぜる。混ぜたらすし飯が乾燥しないようにラップをしておく。

## 寿司ドーナツ

(材料 φ 7 cm ドーナツ型 - 6個分)

すし飯	420 g
<b>【寿司ネタ】</b>	
マグロ、鯛、サーモン、カンパチ、等	適量
イクラ、とびっこ、カニ、等	適量
きゅうり、ラディッシュ、等	適量
黒ごま、白ごま、錦糸卵、等	適量
芽ねぎ、紅たで、穂じそ、等	あれば適宜
わさび、醤油、等	適宜

### (つくり方)

- 1 お刺身のサクをカルバッヂ用の厚さに切る。きゅうりはピーラーで縦に薄くスライスして、長さを半分に切る。ラディッシュも薄く輪切りにし、水にさらす。
- 2 シリコン製ドーナツ型の内側に寿司ネタを貼り付ける。

\*具材を少しづつ重ねながら、彩りよく放射状に並べると綺麗です。型から抜いた後に具をのせるスペースを空けておくのもおススメです。

- 3 すし飯を(型/1個 - 70 g)詰める。 \*指で押して、型全体にご飯を隙間なく詰めるようにギュッと押さえるのがコツ。
- 4 型の全体をラップで包み、型をひっくり返して5分ほどそのまま置く。
- 5 型をそっと外し、イクラ、ゴマ等を彩りよくのせて仕上げる。穂じそ、等で飾って出来上がり♪

\*ドーナツ型にすし飯を詰め、ネギトロや明太子ペーストを挟み、すし飯で覆い被せる作り方でもOK！  
アレンジ次第でオリジナルの寿司ドーナツが楽しめます♪

## 寿司ブリトー☆照り焼きチキン



(材料 海苔巻き3本分)

すし飯	600 g
白炒りごま	適宜
海苔	全形3枚
鶏もも肉	1枚
〔醤油 みりん 砂糖〕	大さじ2
ケール	大さじ1
アボカド	大さじ1
きゅうり	2~3枚
人参	1個
紫キャベツ	1本
〔辛味マヨ 桃屋キムチの素 マヨネーズ〕	1/2本
	2~3枚
	大さじ2弱
	50 g

### (つくり方)

- 1 照り焼きチキンを作る。鶏もも肉は筋切りをして厚みを平らにする。皮目は包丁の先で突いておく。フライパンを中火で熱し、油をひかずに皮目から焼き、焼き色が付いたら裏返して身の色が変わる程度にさっと焼く。余分な脂をペーパーで拭きとり、調味料をまわし入れたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。途中で裏返し、火を強めてタレを煮詰め、鶏肉に絡めながら照りをつける。取り出して冷まし、1cm幅に切り分ける。余ったタレは少し煮つめて取りおく。
- 2 きゅうり、人参は斜め薄切りして千切り。紫キャベツは千切りして水にさらす。アボカドは皮をむいて楕円形に切る。ケールは葉を小さくちぎる。
- 3 巾着袋の上に海苔を縦長に置き、すし飯 - 200 gをのせる。海苔の向こう端を2 cmほど残し、平らにのばして白ごまを振りかける。
- 4 海苔の中央少し手前にケールを重ねて厚めにのせ、その上に照り焼きチキンをのせてタレを適量かける。アボカドをのせ、他の野菜も彩りよく並べ、辛味マヨを絞りかける。
- 5 巾着袋の手前端をもち、指で具を押さえながら向こう側へ巻いていく。巻き終わりを下にして形を調整、最後に巾着袋を引っ張りながらすし飯と具を締めて巻き上げる。
- 6 巾着袋を外し、ワックスペーパーで包む。しばらく置いてから、水で濡らした包丁で、ペーパーごと斜めに切り分けて完成。残りも同様に巻きましょう！

## 鮓のお吸い物

(材料 4~5人分)

鮓のお刺身	8~10切れ
青ネギ (小口切り)	適量
基本の出汁	800 cc
A [塩 淡口しょうゆ 酒]	小さじ1/2 小さじ2 大さじ1
【基本の出汁 - 800 cc 分量】	800 cc
水	1000 cc
天然真昆布	名刺大 × 2枚分
本枯節	2つかみ (12 g)



### (つくり方)

- 1 出汁を取る。深鍋に水と昆布を入れて30分~1時間ほど置いてから中火にかける。沸騰直前に鰹節を加え、軽く混ぜて火を止め、かつお節が鍋底に沈むまで待ち、ザルで濾す。
- 2 (1)を小鍋で温めなおし、Aを加えて調味する。
- 3 お椀1杯につき鮓のお刺身を2切れ入れ、熱い出汁を注ぎ入れ、ネギを散らして出来上がり。

\*真昆布は2~3 cm角に切っておくと使いやすく便利です。

## 苺のヨーグルトパンナコッタ

(材料 グラス6個分)

牛乳	100 cc	【いちごのコンフィチュール】
生クリーム (47%)	100 cc	完熟いちご 100 g
グラニュー糖	40 g	グラニュー糖 30 g
プレーンヨーグルト	200 cc	レモン汁 大さじ1
板ゼラチン	3 g	
キルシュ	小さじ2	



### (つくり方)

- 1 いちごはヘタを取り、粒が大きいものは切る。グラニュー糖をまぶし、砂糖が溶けるまでおく。深めの容器に入れてラップをせずにレンジ500w-2分加熱。アクを取ってひと混ぜし、さらにレンジ - 2分加熱。アクをとり、粗熱が取れたら軽く潰し、レモン汁を混ぜる。
- 2 板ゼラチンは氷水でふやかしておく。
- 3 小鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰直前に止める。
- 4 ゼラチンを加えて混ぜて溶かす。
- 5 ボウルに移し替えてヨーグルトも加えて、氷水にあてながら冷たくなるまで混ぜ、キルシュを加える。
- 6 カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。上にコンフィチュールをかけて出来上がり♪