

だてまき 伊達巻



材 料

ハンペン 小2枚(大1枚)
卵(M) 6個
さとう 大さじ3
みりん 大さじ6
だし汁 大さじ2
塩 少量



作り方

- 1 ハンペンは、1cm角ていどに切り分ける。袋内につぶしてもOK。ミキサーにハンペン、卵、調味料を全て入れ、ペースト状にする。(写真1)
- 2 天板にオーブン紙を敷き詰め、1を流し入れる。(写真2)
- 3 180°に予熱したオーブンで20分焼く。
- 4 熱いうちに鬼すだれで巻き、(写真3)丸く形を整えたら、固く絞った濡れふきんで包んで常温で冷まし、形を定着させる。(写真4)
- 5 鬼すだれをはずし、ラップに包んで冷蔵庫で保存し、盛るときに食べやすい厚さに切る。

オーブンの代わりに卵焼き鍋で10分とろ火で焼いてもOK。

なます



材 料

大根(青首大根) 1本
にんじん 1/2本
ゆず(小) 1個
塩 大さじ1

A
さとう 1/3カップ
(りんご酢なら1/4カップ)
純米酢 1カップ
塩 適量



作り方

- 1 大根、にんじんの皮をむき、薄く輪切りにしてせん切りする。(写真1)
- 2 1を大きめのボウルに入れ、塩をふりかけ、かさが半分になるまでよくもみ、水気を切っておく。(写真2、3)
- 3 ゆずの皮を薄くむいてせん切りにする(白い部分は苦いのでなるべくつけない)。
- 4 2にAのさとう、酢を加えてさらに混ぜる。必要なら塩を適量入れる。
- 5 表面を手で押さえて、具がAによく漬かるようにする。すぐに食べられる。

水分をしっかり除くと日持ちします。冷蔵庫で2月まで保存可。食べるときは箸で表面だけをひっかくようにして取り出せば、ちょうどよい水分で取り出せます。