



## お祝い ハレ食

奥多摩ではたくさん作った  
具のことを「かて」といい、  
かてを混ぜたご飯のことを  
「かてめし」といいます。

# ちらし寿司

### 材 料

お米 4合

にんじん 1本

新ごぼう(細) 2本

油揚げ 4枚

切り昆布(生) 150g

干しいたけ 5,6枚

卵 6コ

A 

さとう	小さじ1
塩	少々

焼きのり 1枚

紅しょうが 少々

ちくわ 2本

すし酢 120cc

いんげん 1袋(700g)

B 

さとう	小さじ4
しょうゆ	大さじ4
水	大さじ1

油 適宜

ちらし寿司の具は作りやすい分量になっています。たくさん作って保存ができます。

切り昆布は芋ガラ(細いもの)でもOK

五目飯は具が何種類入っても「五」目ご飯です。

### 作り方

- 1 お米をすしの水加減で炊く。
- 2 にんじんとごぼうはさがきにする(写真1)。ごぼうは水にさらしておく(写真2)。
- 3 干しいたけは水に戻して、薄切りにする。(しいたけは水に戻すなら一晩、お湯やさとうを加えた水に戻すなら2~3時間浸ける。水でゆっくり戻した方が香りが良い。)
- 4 油揚げは他の野菜と同じくらいの大きさの細い短冊切りにする。
- 5 ちくわはタテに半分に切り、小口切りにする。(写真3)
- 6 切り昆布は他のもの(干しいたけ)に長さを合わせて切る。大体3cm程。
- 7 いんげんは塩ゆで(塩は分量外)し、斜め切りする。(写真4)
- 8 鍋に油を熱し、ごぼうを炒め、よく火を通す。
- 9 しいたけ、にんじん、油揚げ、ちくわを入れ、さらに炒める。
- 10 にんじんに火が通ったら、昆布を入れて炒め、Bを加え、汁気がなくなるまで煮る。(写真5)
- 11 錦糸卵をつくる。卵をといて、Aを入れてさらにとく。
- 12 フライパンを強火にかけ、油を熱し、11を少々流し入れ、弱火にして焼く。片面が焼けたら、裏返して焼く。(写真6)
- 13 12で焼けた卵を細く切る。(写真7)
- 14 ごはんが炊けたら寿司桶にあけ、すし酢を何回かに分けて回し入れ、うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
- 15 10でできた具の1/3位を加え、全体に混ぜる。残り2/3は保存できる。具は多めにできるのでお好みの量を混ぜてください。1/3位が適量です。
- 16 のりははさみで細切りにしておく。
- 17 15を皿に盛り、上にいんげん、錦糸卵、のり、紅しょうがをのせる。