

春の美しい祝い膳

❁花びら寿司 (10~12人分) …可愛らしいお寿司で楽しみましょう。

材料【胚芽米 4C 酒大 1. + 1/2 昆布 2枚 水 4 + 1/2C
 合せ酢=梅酢大 4 酢大 2 海苔 8枚 梅干大 1個
 A…卵 2個 塩少々 だし汁 25cc みりん大 1/2=玉子焼きを作り、棒状に切る

人参小 1本=棒状に切り、調味料で煮る

ほうれん草 1/2束=茹でておく

B…たくあん 1/4本=棒状に切る

干し椎茸 4~5枚=薄切り、調味料で煮る

しその葉 1束=千切りにして塩少々まぶし軽くもんでおく

調味料=(だし汁 1C 黒砂糖大 1 醤油大 1) X 2

作り方

- ① 胚芽米に酒、昆布を入れて炊く。
- ② 具はそれぞれに作っておく。
- ③ 炊き上がったご飯に熱いうちに、合せ酢をかけ、すし飯を作る。
- ④ 巻き簾に海苔をのせ、前後 1,5cm位を残してすし飯を薄く敷き、具を真ん中に置き、海苔の前後に酢をつけ、二つ折りにパタンと合わせ、具の部分をよく押さえつけ、型をつける。
- ⑤ 1本を 9切れに切り、切った梅干を飾り、6切れで花びら型に盛り付ける。

❁れんこんバーグ (8人分) …体に優しいハンバーグ。蓮根はビタミン Cto ムチンが美肌を作り、老化を防ぎます。花粉症にもよいと新聞で読みました。

材料【れんこん 400g ひじき 5g 玉ねぎ 80g 卵 1個 くず粉大 4
 塩小 1/2 油 わけぎの小口切り少々
 あん=人参 (2cmの千切り) 30g エノキ (2cm切り) 40g だし汁 1C
 蓮根の絞り汁 醤油小 1 塩 1/3】

作り方

- ① 蓮根の 1/3 はみじん切り、残りをすりおろし 1/2 カップの絞り汁を取り分けておく。ひじきは水で軽く戻す。玉ねぎはみじん切りで炒め、塩少々振る。
- ② 蓮根にひじき、炒めた玉ねぎ、卵、くず粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を 8等分にして形を整え、油を引いたフライパンに 3分位つつつタをして両面を焼、お皿に盛り、とろみをつけたあんを作り、かけてわけぎをのせる。

❁春菊のくるみ和え 6人分

材料【春菊 1束 (茹でて 4cm切り) 人参 40g (4cm切りの千切り) しめじ 40g
 和え衣=木綿豆腐 1/3丁 (水きりする) 胡桃 30g (乾煎り) みりん大 1
 塩小 1/2】

作り方

- ① 人参としめじを小鍋に入れ水少々で煮切る。
- ② くるみの 1/3 は粗みじんにする、残りをすり鉢ですり、豆腐を加えて更にすり、みりん、塩を加えて混ぜ、材料も加えあえて盛りつけ、粗みじんくるみを上に飾る。

❁ 花寄せすまし汁 (4人分)

材料【絹ごし豆腐 1/4丁 菜の花 4本 桜の花(塩漬け)4枚 だし汁 4C
塩小1 醤油小1】

作り方

- ① 菜の花はしばらく水に浸し、ゆがいて2cm位に切る。
- ② 豆腐を2cm角の菊の花の様に切る。
- ③ お椀に①②と塩を払い落とした桜の花を入れ、熱い澄まし汁をそそぐ。

❁ フレンチトースト (8個分) …ヘルシーな可愛らしいデザート

材料【バケット (4cm幅) 8枚 卵 2個 豆乳 200cc キビ糖大4 シナモン
豆腐クリーム=木綿豆腐 (水切りする) 1丁 蜂蜜 60cc 塩ひとつまみ
白練りごま大1 いちご】

作り方

- ① 卵・豆乳・キビ糖をよくよく混ぜて、平たいバットに入れ、パンを時々ひっくり返しながら液を吸わせ、シナモンを振りかける。
- ② 火にかけたフライパンに油をうすく敷き、始めは中火で①を入れ、蓋をして弱火にしてしばらく焼く、いい香りがして美味しそうな色に焼けたら、ひっくり返し2~3分で出来上がり、お皿に盛り冷めたら豆腐クリームをかける。いちごを飾るとかわいらしいです。

*豆腐クリーム=材料全部をフードプロセッサーorミキサーorすり鉢に入れてクリーム状にする。