



今月のテーマは関東地方の郷土料理です。

⑥ まっりずし (千葉県)

出典: AllNOMOTO Park
ホムレツ

4人分

- 米 ... 3合
- 水 ... 3cup
- ① 酢 ... 大さじ5
- 砂糖 ... 大さじ3
- 塩 ... 小さじ1/2
- ほんのり ... 2g
- 梅干し ... 50g
- きゅうり ... 2本) 18cm長さ
- たくあん ... 10g) 1cm角の棒状
- 焼きのり ... 全形7枚

作り方

- ① ①を火にかけて煮立たせ、冷ます。炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。
- ② ①のずし飯のうち、450gに梅干し30gを混ぜ15等分する。残りのずし飯は3等分する。
- ③ 焼きのり4枚はタテ4等分にハタデ切る。そのうち15枚は細巻き用を使う。
- ④ 巻きすに③ののりをのせて、中央に残りの梅干しの1/5を細長くのせる。その上に②のずし飯を細長くおき、巻きすのりの両側を合わせて花びら形の細巻きを作る。これを15本作る。
- ⑤ 巻きすに④を5本、中央にきゅうり1本(またはたくあん1本)をのせて、巻きすでしっかりとくっつけ花形を作る。残りのきゅうり、たくあんも同様に作る。
- ⑥ 巻きすの上に全形のり1枚をタテ長に置き、のりの両端1.5cmほどのこして、②のずし飯を平らに広げる。中心に⑤を1つおき、巻きすを両側からあわせてくるむようにして巻く。残りも同様に巻く。

⑦ アジのさんが焼き (千葉県)

2人分

- アジ ... 300g
- ① みそ ... 大さじ1強
- 酒 ... 小さじ2
- みりん ... 小さじ2
- しょうが(おろし) ... 10g
- 長ねぎ(おろし) ... 50g
- 大葉 ... 4枚
- 油 ... 適量

作り方

- ① アジは3枚におろして皮をむき、細かく切る。
- ② ①を加えて、まな板の上でたたき混ぜる。
- ③ 1人2コずつにたろように平らに丸く成形し、大葉を貼りつける。
- ④ フライパンを中火にかけて油を熱し、③を両面に焼き色がつくまで焼いたら、7分ほど弱火で7分加熱する。

出典: ソラレト
ホムレツ

