

献立	いなり寿司 (1人3個)		調理上の要点	
	材料	1人分(g)		4人分(g)
(酢飯)	★米	A	85	340(2合)
	水			480
	こんぶ		1	4
	酢	B		40(大さじ3 小さじ1)
	塩			6(小さじ1)
	☆砂糖		4	18(大さじ2)
いなり寿司	★油揚げ		20	80(6枚)
	だし汁		75	300
	☆砂糖	D	7.5	30
	しょうゆ		6	24
	塩(入れなくても良い)			小さじ1/3
	☆ごま		小さじ1/4	小さじ1

【作り方・ポイント】

いなり寿司

【酢飯】

- ① A米を洗い、分量の水、こんぶを入れ、吸水させ、炊飯する。
酢飯を作るときの水の分量
米の重量の(1.4)倍 【米は少なめの水で炊く：合わせ酢を吸収して丁度良い固さになるため】
- ② Bの酢・塩・砂糖を小鍋に入れ、火にかけ、しっかり混ぜ、合わせ酢を作る。塩、砂糖が溶けたらすぐに火を止める。【なぜかという？：酢の香りがなくなってしまうから】
- ③炊きあがった米を10分ほど蒸らしたらすし桶に米を移し、合わせ酢をかける。
- ④しゃもじで切るように混ぜ、十分に合わせ酢を吸わせてから、うちわで扇ぎ、余分な水分をとばす。

【いなり】

- ①油揚げは2つに切る。
- ②鍋に水をいれ、沸騰させ、油揚げを入れて(油抜き)をし、袋の中をはずしておく。
- ③鍋に煮だし汁を入れ柔らかくなるまで煮た後、Dの砂糖、塩、しょうゆを加えて、火にかけ水がなくなるまでゆっくり煮込む。(焦げに注意)
- ④油揚げの中に酢飯をつめ、ごまをつける。(又は酢飯に混ぜる)