



“彩り華やか” ポンジュースちらし寿司

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

ポンジュースご飯にお酢を効かせた、見た目も香りも鮮やかなちらし寿司。
お正月のおもてなしや、ホームパーティーにもぴったりの一品です。



／ 作って *Eating!*
／ 食べてみました。／

お酢とポンジュースの酸味が相性抜群なので“ポンジュースご飯”が初めての人にも食べやすい一品です。柑橘風味をしっかりと効かせたければ、ポンジュースのみで炊飯した酢飯でも美味しいです。

▶ 作り方

1. 米を洗って水気をきり、ポンジュースと水を加えて炊飯する。
2. にんじん・しいたけ(事前に水にもどしておく)・ごぼうをそれぞれ千切りにし、だし汁と一緒に弱火で煮る。煮立ってきたら、しょうゆ・みりん・砂糖を加え、汁が煮詰まるまで煮る。
3. ご飯が炊けたら寿司桶に移し、すし酢をまわしかけ、すし酢がまんべんなく行き渡るように手早く混ぜる。
4. [3]に汁気を切った混ぜ合わせ具材を加え、全体を切るようにさっくり混ぜ、すし飯を作る。
5. さやえんどうの筋をとり、塩を加えたお湯でサッと茹でる。鮮やかな緑色に変わったら真水につけて余熱を取り、好みの大きさに切る。卵を溶きほぐして塩をひとつまみ加え、フライパンで薄く焼く。余熱が取れたら千切りにする。
6. すし飯を器に盛り、飾りつけ具材を添え、できあがり。

▶ 一口メモ

しょうゆは「薄口しょうゆ」で作る方が、具材の色がきれいに出来ます。

▶ 材料(4人分)

- 米 …………… 3合
- ポンジュース …………… 300ml
- 水 …………… 200ml
- 市販のすし酢 …………… 90ml
- ▷ 混ぜ合わせ具材
 - にんじん …………… 100g(中1/2本)
 - 干しいたけ …………… 5g(2枚)
 - ごぼう …………… 100g(1/2本)
 - だし汁 …………… 200ml
 - しょうゆ …………… 小さじ2
 - みりん …………… 小さじ2
 - 砂糖 …………… 適量
- ▷ 飾りつけ具材
 - さやえんどう …………… 5枚
 - 卵 …………… 1個
 - 切りのり …………… 適量
 - 桜でんぶ …………… 適量
 - (塩 …………… 適量)

