

# 簡単!おいしい!桑シシビ

作ってみると意外とカンタン

## ウナギの桑チラシ寿司



豪華に見えるので  
おもてなしにも!

<材料 3合分(4人分)>

・米	3合
・ウナギ	1本
・付属のタレ	あるだけ
・酒	小さじ1
A	
・お酢	大さじ4
・砂糖	大さじ2
・塩	小さじ3/4
・桑茶(葉っぱ)	1パック
・ゴボウ	1/2本
・人参	1/4本
・しめじ(シイタケ)	1/2パック
B	
・水	150cc
・麵つゆ (3倍濃縮タイプ)	40cc
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ1
C	
・卵	1個
・塩	一つまみ
・みつば(彩り用)	適量

- ① お米を普段の水の量より大さじ4少なくして炊飯器で炊く。
- ② すし酢を作ります。鍋にAを入れて火にかけ、塩や砂糖が溶けたら火を止める。(市販のすし酢でもOK)
- ③ ゴボウ、人参は3cmくらいの細切りにする。ゴボウは酢水にさらす。
- ④ 鍋にBとゴボウを入れ火にかける。沸騰したら桑葉と人参としめじを加え中火で7~8分くらい。煮えたらザルにあげて水気を切っておく。
- ⑤ 錦糸卵を作ります。ボウルにCを入れ、よく混ぜる。卵焼き器を熱して油をひく。卵を全体に広げるように入れる。引っくり返して火を止め、お皿にとって粗熱をとる。横半分にして細切りに。
- ⑥ ご飯が炊けたら盤台(ボウル)にあけ、熱いうちにすし酢を回しかける。切りほぐすように手早く混ぜ④を入れてよく混ぜお皿に盛る。
- ⑦ 別のお皿にウナギと付属のタレとお酒を入れラップをしてレンジで1分半温める。ウナギを食べやすい大きさに切って、ご飯の上に。最後に錦糸卵、三つ葉などをのせたら出来上がり!

### 一言メモ

意外にウナギと酢めしの相性がいいんです。サッパリしてるけど美味しくて、栄養もバッチリです!



もう一品欲しいときに

## 菜の花とアスパラガスの桑ナムル

お手軽に春野菜を  
味わえます

- ① 菜の花はさっとゆでてザルに広げて冷ましてから3cm~4cm長さに切る。
- ② アスパラガスは根元のかたい部分を1cmほど切り、はかまを包丁でそくように取り除いてから3cm~4cm長さに切り、塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を拭く。
- ③ 人参もゆでて、3cm~4cmの細切りにする。
- ④ ボウルに☆を混ぜ合わせ、①、②をあえ、人参をそえてできあがり♪

<材料 4人分>

・菜の花	1束
・グリーンアスパラガス	1束
・人参(彩り用)	適量
☆	
・桑茶	1パック
・純正ごま油	大さじ2
・すりごま白	大さじ2
・塩	小さじ2/3
・おろししょうが	少々

### 一言メモ

他の野菜で作っても  
もちろん美味しいですよ!