

「何にしようか（今月のお料理）」 2018年4月

鯛ちらしと精進ぬた、どう。そだねー、大変そう、美味しく出来る

どの時代にあっても、主婦の頭を悩ますのが毎日のお夕飯の献立、女性の地位が余り認められていない明治の時代にあつて新聞の書面にこの企画を採用した、先見の明に脱帽です。福澤先生のお人柄の大きさも感じ改めて敬意を表したいと思います。（お酒も大好きで、流石に婦人論を唱える福澤先生）

4月は門出を祝う席も多いと思いますので、お祝膳に鯛を使ったちらし寿司を取り上げてみました。お寿司の付き合いには、季節の山菜うどを使った「うどの酢味噌あえ」を選びました。



《鯛ちらし》

◇作ってみたら◇

椎茸、干瓢、切り干し大根、里芋、ごぼうと食物繊維が多い食材を入れた散らし寿司です。よく入れる人参が入ってないので、色合いが悪く感じました。鯛の切り身はすし飯の上にのせて、ご飯には混ぜませんでしたので、酢でしめませんでした。甘さ抑え気味でなかなか美味しいものでした。甘いのがお好みの方は、お砂糖を少し多めになさると良いと思いました。

◇材料と分量 (g) ◇527Kcal

ご飯 180、すし酢（穀物酢 15、食塩 1、上白糖 6）、

ご飯の上に飾るもの：たい・まだい(養殖,皮なし)-刺身 60、厚焼き玉子（鶏卵・全卵 - 生 30、サラダ油 2）、木の芽 少量

ご飯混ぜもの：調味料を鍋に全部入れ沸いたところに具材を入れ煮ます。

具材：乾しいたけ-乾 2、かんぴょう-ゆで 10、切干しだいこん-ゆで 20、さといも・みずいも-水煮 30、ごぼう・根-生 20

調味料：上白糖 6、清酒・調理酒 7、こいくちしょうゆ 6、食塩 0.5



《精進ぬた》

◇作ってみたら◇

白味噌になっていませんでしたので、信州味噌で作りました。京味噌などの甘いお味噌で作る場合は、お砂糖控え気味が良いと思います。あえ衣の分量の割合が記載されていましたが、酢を多くして、信州味噌でも砂糖を少し減らしてみました。美味しいぬたになりました！！塩分が気になる方は、お味噌の分量を少しにしてお酢の量を増やすと良いでしょう。

◇応用編◇

まぐろのお刺身や青柳貝などを合わせれば、立派なおかず一品になります。また、ちらし寿司のご飯混ぜ煮物を少し多く作って精進ぬたに合わせても良いと思います。そこへは、油揚げやきゅうりの塩モミを加えても良いでしょう。

◇材料と分量 (g) ◇102Kcal

具材：うど・茎-水さらし 60、乾燥わかめ-素干し-水戻し 15、ごま-いり 5
合わせ酢：穀物酢 8、米みそ・淡色辛みそ 8、上白糖 6