

## 春の ちらし寿司 ばら寿司

### ちらし寿司とばら寿司の違い

**ばら寿司**  
ばら寿司とは、酢飯に細かく切った具材を混ぜ合わせて作る寿司のこと。具材はえびや魚などの魚介をはじめ、しいたけ、高野豆腐、卵などさまざま。ばら寿司の「ばら」は、具材をバラバラに混ぜることを意味しており、それが名前の由来になったといわれています。

**ちらし寿司**  
基本的にシンプルな酢飯の上に具材を散らしたもの。海鮮丼のような、白い寿司飯の上に具が乗せてあるようなお寿司。

### 寿司酢

基本:米1.5合に対して	洋風寿司:米2合に対して
米酢 大さじ2.5	レモン汁 大さじ4
砂糖 大さじ2	砂糖 大さじ1.5
塩 小さじ1	塩 小さじ2/3

要は炊きたてのごはんに寿司酢を混ぜて、好きな具を入れる。意外と簡単なのです。初めての方は、まずは少量から作ってみませんか? 寿司酢の割合や分量も好みに合わせて調節してみてくださいね!

### 基本のばら寿司

材料:米 2合 昆布 5~10cm(ごはんを炊く用)  
基本の寿司酢  
絹さや4枚 桜でんぶ5g 卵2個 紅しょうが適量  
混ぜる具材  
干し椎茸2枚 高野豆腐1枚 かんぴょう5g 人参50g  
A { しょうゆ大さじ1.5 砂糖大さじ1.5 酒大さじ1  
和風だし小さじ1

- 作り方:①米はいつもよりやや少なめの水で炊く(上に昆布をのせて)  
②基本の寿司酢を合わせておく(中火にかけてひと煮立ちさせ粗熱を取る)  
③分量外の砂糖大さじ1/2、塩ふたつまみを入れて卵を溶き錦糸卵を作る  
④絹さやはさつと茹で、斜め半分に切る  
⑤干し椎茸、高野豆腐、かんぴょうは水でもどす。(干し椎茸の戻し汁は200ml取っておく)高野豆腐は絞って水気をきり、共に5mm角に、にんじんは粗みじんに切る  
⑥鍋に椎茸の戻し汁、Aの調味料を入れ中火でひと煮立ちさせ、⑤を入れ煮詰まるまで煮る  
⑦炊き上がったごはんをボウルに移し、②の寿司酢を回しかけごはんを切るように混ぜる。  
⑧寿司酢がよく混ざったら、汁気を切った⑥を混ぜる  
⑨皿に盛り錦糸卵、桜でんぶ、絹さや、紅しょうがなどで彩を添える

### 3色洋風カップちらし寿司

材料:寿司飯 2合 桜でんぶ ピンクと緑 卵1個 飾り用えび6尾  
人参適宜 イタリアンパセリ適宜 いくら適宜  
錦糸卵用調味料 砂糖小さじ1 塩ひとつまみ  
作り方:①寿司飯を3等分にし、ひとつはピンクの桜でんぶ、ひとつは緑色の桜でんぶをよく混ぜ合わせ、3色の寿司飯を作る  
②人参は厚さ2mmくらいの薄切りにし、抜型で、花や星の形に抜きさつとゆでる、エビも茹でる  
③卵に調味料を入れ、錦糸卵をつくる  
④ガラスのカップに3色の寿司飯を順につめ、上にえび、人参、いくら、錦糸卵イタリアンパセリなどで飾る。  
飾りつけはほかに、ハム、サーモン、アボカド、きゅうりなど色々試してみてください★



### 洋風レモン寿司

材料:米 2合 昆布 8cm角1枚  
洋風寿司酢  
レモン皮(無農薬の場合)1/4個 ブラックオリーブ8個 ドライマト2個 スモークサーモン8枚 卵2個  
マヨネーズ小さじ2 塩コショウ

- 作り方:①米はいつもよりやや少なめの水で炊く(上に昆布をのせて)  
②洋風寿司酢を混ぜ合わせておく  
③マヨネーズと塩コショウを混ぜた溶き卵で炒り卵をつくる  
④レモン皮、ブラックオリーブは粗みじん切りにする。ドライマトは水で柔らかくもどして粗みじん切りにする。スモークサーモンはひとくち大の正方形に切る。  
⑤ご飯が炊きあがったら10分以上蒸らして、ボウルにあける。②をまわしかけ、切るように混ぜて、④のサーモン以外を混ぜる  
⑥四角い容器(タッパーなど)にラップを敷き、スモークサーモンを市松模様に並べ、その上に炒り卵を敷く  
⑦サーモン、炒り卵の上に寿司飯を敷き詰め、ラップをし押さえる  
⑧ひっくりかえして器に盛ると一番下のサーモンと炒り卵が上にきて華やかに。



### 鯛のミモザちらし寿司

材料:寿司飯 丼2杯分 鯛の刺身2人分 ベビーリーフ  
固ゆで卵 1個  
ドレッシング  
紫玉ねぎみじん切り 大さじ2 白ワインビネガー小さじ2  
塩コショウ 適宜 オリーブ油 小さじ1  
作り方:①卵は固ゆでにし、チーズおろしでおろす  
ドレッシングは分量を合わせておく  
②基本の寿司飯を容器に盛り、その上に鯛のお刺身を並べる  
お刺身の中央にベビーリーフを飾り全体におろした卵を散らす  
上から全体にドレッシングをかける  
※お刺身はヒラメなどでもOK  
卵がミモザの花みたいで、春にぴったりのお寿司です。

