

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

芋がら入り五目寿司

● 小山市の特産品 ● かんぴょう・にんじん・ごぼう・里いも(芋がら)

保存性のあるズイキ(芋がら)を活用した五目寿司です。

老若男女どなたにも召し上がっていただけるように味を工夫しました。

小山市食生活改善推進員会



芋がら入り五目寿司

1人分の栄養価：エネルギー682kcal・たんぱく質14.7g・脂質11.1g・炭水化物123.1g・塩分4.2g・カルシウム133mg・鉄2.9mg

材 料（6人分）

米	3合
こんぶ	7cm角1枚
合わせ酢	
〔砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
酢	大さじ4
白ごま	大さじ1
五目の具	
〔芋がら(干したもの)	20g
かんぴょう	10g
ごぼう	30g
にんじん	40g
油揚げ	1枚
こんにゃく	80g
干しいたけ	5枚
しめじ	100g
油	大さじ1・1/2
だし汁(干しいたけの戻し汁)	3カップ
酒	1/2カップ
砂糖	大さじ1・1/2
めんつゆ	120ml
〔卵	2個
砂糖	大さじ1
油	小さじ1
きざみのり	1g
きざみ紅生姜	20g
梅の花型 笹の葉	2枚

<作り方>

〔すし飯をつくる〕

- ①米はとぎ、1時間くらいザルにあげておく。
- ②①の米に3カップの水と昆布を入れてかために炊く。
- ③合わせ酢をつくり、②のご飯と合わせ、煎った白ごまを混ぜる。(うちわで冷ましながら行う)。

〔すしの具をつくる〕

- ④芋がら、かんぴょうは水に戻して、10分くらい煮こぼし細かくきざむ。
- ⑤干しいたけは水で戻し細切りにする。しめじはほぐす。
- ⑥ごぼう、にんじんはさがぎにし、水に放しアクを抜く。
- ⑦油揚げは油抜きをして細切りにする。こんにゃくは細切りにし湯通しする。
- ⑧鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、かんぴょう、芋がら、しいたけ、しめじ、油揚げ、こんにゃくの順に炒める。
- ⑨⑧にだし汁と酒、砂糖、めんつゆを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑩卵を割りほぐし、砂糖を加え混ぜ薄焼き卵を焼く。細く切り、錦糸卵を作る。
- ⑪③に⑨を混ぜ合わせ梅型に抜き、笹の葉をしいた器に盛り、⑩、きざみのり、きざみ紅生姜を飾る。

献立のヒント

○お浸し ○お吸い物

※サヤエンドウやインゲンなど茹でてせん切りにし飾ってもよい。