


長崎の食文化

壱岐 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	うに入り押し寿司																																								
料理の解説	お祭りやイベント等、人が集まる時に作られる壱岐の家庭料理です。																																								
	<p><材料> 4人分</p> <table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>2.5合</td> <td>さざえ</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>2.5g</td> <td>人参</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>45mL</td> <td>筍</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>38g</td> <td>かまぼこ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">卵</td> <td>1.5個</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> <td>濃口醤油</td> <td>30mL</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">塩</td> <td>1.3g</td> <td>紅しょうが</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">砂糖</td> <td rowspan="2">大さじ1/2</td> <td>山椒</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>うに</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>(グリーンピース20g)</td> </tr> </table>			米	2.5合	さざえ	2個	だし昆布	2.5g	人参	20g	酢	45mL	筍	20g	砂糖	38g	かまぼこ	20g	卵	1.5個	砂糖	大さじ1	酒	大さじ1	濃口醤油	30mL	塩	1.3g	紅しょうが	20g	砂糖	大さじ1/2	山椒	2g	うに	20g				(グリーンピース20g)
	米	2.5合	さざえ	2個																																					
だし昆布	2.5g	人参	20g																																						
酢	45mL	筍	20g																																						
砂糖	38g	かまぼこ	20g																																						
卵	1.5個	砂糖	大さじ1																																						
	酒	大さじ1	濃口醤油	30mL																																					
塩	1.3g	紅しょうが	20g																																						
	砂糖	大さじ1/2	山椒	2g																																					
うに			20g																																						
			(グリーンピース20g)																																						
<p><一人当たりの栄養価></p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>467kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>14.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>3.6g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>				エネルギー	467kcal	たんぱく質	14.2g	脂質	3.6g	食塩相当量	2.4g																														
エネルギー	467kcal	たんぱく質	14.2g																																						
脂質	3.6g	食塩相当量	2.4g																																						
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米をとぎ、だし昆布・水を入れ、少しかために炊く。 ② さざえ・人参・筍・かまぼこを小さく切る。砂糖・醤油で味付けする。 ③ 酢・砂糖を鍋に入れ、火にかけて沸騰させ、あわせ酢を作る。 ④ 寿司桶にご飯を広げて熱いあわせ酢をかけ、しゃもじでよく混ぜる。 (うちわであおいで冷ましながら混ぜる。) ⑤ 卵・酒・塩・砂糖で錦糸卵を作る。 ⑥ 押し寿司の枠を酢水で濡らし、枠の1/3位まで寿司飯をいれ具をのせ、上にまた寿司飯を入れる。この上に紅しょうが・錦糸卵をのせて押す。 ⑦ 枠から取り出して、山椒・うにを飾る。 (お好みで、グリーンピースやいんげん、刻みのり等も飾る。) 																																									