

## 材料 (5合/10人分)

- 米 ..... 5合
- 昆布 ..... 1枚 (5cm角)
- <合わせ酢>
- 酢 ..... 100cc
- 砂糖 ..... 130g
- みりん ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ2

## 混ぜる具

### 材料

- ごぼう ..... 120g
- れんこん ..... 100g
- 花型に抜いた人参の残り ..... 適量
- A
  - だしの素 ..... 大さじ1/2
  - 砂糖 ..... 小さじ2強
  - 塩 ..... 少々
  - 水 ..... 1と1/2カップ

### 作り方

ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。れんこんは小さめのいちょう切り、人参は細切りにして〈A〉で煮る。

## 飾る具

### 材料

- さわらの酢じめ (10枚)
  - 塩 ..... 少々
  - 砂糖 ..... 大さじ5
  - 酢 ..... 1/2カップ
- 花型人参 (20枚/100g分)
  - だしの素 ..... 小さじ1/2
  - 砂糖 ..... 小さじ2/3強
  - 塩 ..... 少々
  - 水 ..... 1/2カップ
- 酢れんこん (10枚)
  - 砂糖 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 少々
  - 酢 ..... 2.5cc
  - 水 ..... 2.5cc
- 干し椎茸の甘辛煮 (10枚)
  - 戻し汁 ..... 1/2カップ
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ1強
- えび (10尾)
  - 砂糖 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/4
  - しょうゆ ..... 少々
- 穴子 (70g)
  - 砂糖 ..... 大さじ1/2
  - しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - みりん ..... 大さじ1/2
  - 酒 ..... 大さじ1/2
- モ貝 (10個)
  - 砂糖 ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
- 松かさいか (胴1パイ分)
  - 塩 ..... 適量
- さやえんどう (10枚)
  - 塩 ..... 少々
- 錦糸卵 (卵5個分)
  - 砂糖 ..... 小さじ2強
  - 片栗粉 ..... 小さじ1/4
  - 塩 ..... 小さじ1/4
  - 油 ..... 適量
- 紅しょうが ..... 適量

### 作り方

- さわらは塩をして1時間ほど置き、酢じめにして一晩置く。
- 人参は花型に抜いて下茹でし、だしの素、砂糖、塩、水でさっと煮る。  
※花型に抜いた残りの人参は、<混ぜる具>のごぼう、れんこんと一緒に煮る。
- 酢れんこんは薄い輪切りにし、砂糖、塩、酢、水で煮て酢れんこんにする。
- 干し椎茸は水で戻し、戻し汁、しょうゆ、砂糖で煮汁がなくなるまで煮る。
- えびは分量外の片栗粉と酒をふって少しおく。水洗いして、砂糖、塩、しょうゆで煮る。
- 穴子 (白焼き) は砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせたタレをつけ、レンジで温めて飾り用に切る。
- モ貝は、砂糖としょうゆで煮る。  
※えびの煮汁、穴子のタレ、椎茸の煮汁で煮てもよい。
- イカは皮をむき、松かさにて塩ゆでする。
- さやえんどうは塩ゆでし、冷蔵庫で手早く冷やす。
- 卵は溶きほぐし、砂糖、片栗粉、塩を入れて薄焼きし、錦糸卵にする。

### 作り方

#### 【準備】

- ◆<混ぜる具>と<飾る具>をそれぞれ作っておく。
- ◆さわらの酢じめは前日から作っておく。
- ①お米は昆布をのせて普通より少なめの水で炊く。合わせ酢の調味料は少し加熱し、よく混ぜ合わせておく。
- ②ご飯が炊きあがったら昆布をとり、合わせ酢を全体に回しかけて15分間蒸らす。味がなじんだご飯をすし桶にとり、手早く混ぜてうちわで弱いで冷ます。
- ③粗熱がとれたすし飯に<混ぜる具>を加えて混ぜる。
- ④器に盛り、錦糸卵を全体に散らし、<飾る具>を彩りよく飾る。

### 岡山県を代表する郷土料理!

食卓をパッと華やかにするばら寿司は、お祝いやお祭りなど特別な日を盛り上げてくれるご馳走です。具材はひとつひとつ味付けします。

彩り鮮やかなハレの日のごちそう!

調理時間  
約120分

カロリー  
(1人分)  
536kcal

！ばら寿司

