

材料 (5合/10人分)

米	5合	
昆布	5cm角	
干しえび	25g	
干し椎茸	20g	
ごぼう	1/2本	
かんぴょう	20g	
人参	1本	
ちくわ	大1本	
酒	50cc	
サラダ油	少々	
A	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ3/4
	しょうゆ	大さじ2と1/2
	干し椎茸の戻し汁	170cc
B	干しえびの戻し汁	30cc
	みりん	少々
	砂糖	大さじ2
	塩	大さじ1/2
	らっきょう酢	100cc

<飾る具>

錦糸卵、干し椎茸の甘辛煮、ちくわ、
さやえんどう、花型人参・・・各適量

作り方

【準備】

◆<飾る具>を作っておく。

錦糸卵、干し椎茸の甘辛煮を作る。(ばら寿司のレシピ(4ページ)を参照)
ちくわは斜め切りして茹でる。さやえんどう、花型人参は塩茹でする。

- ①米は洗ってザルに上げ、水気をきっておく。
- ②干しえびは水で戻す。
- ③干し椎茸は水で戻して薄切り、ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。かんぴょうは水で戻してから1cm幅に切って茹でる。人参は細切り、ちくわは縦半分に分けて小口切りにする。
- ④②の干しえびと③の具材を油で炒め、〈A〉を入れてひと煮たちする。
- ⑤④を煮汁と具に分ける。
- ⑥炊飯器に①の米と、煮汁、酒を入れて普通の水加減に合わせて、昆布、具をのせて炊く。
- ⑦炊き上がったたら10分ほど蒸らして昆布を取る。一旦具を取りだし、ご飯の部分に合わせた〈B〉の調味料を回しかける。
- ⑧具をご飯の上に戻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせて器に盛り、錦糸卵を全体に散らし、<飾る具>を彩りよく飾る。

6. どどめせ

復活の味!
備前ぬく寿司

調理時間
約90分

カロリー
(1人分)
466kcal

高瀬舟の船頭が偶然炊き込みご飯に酸っぱくなったどぶろくをかけたところ、これがおいしく、「どぶろくめし」が「どどめせ」になまったことが由来とされる長船地域に伝わる郷土料理。ばら寿司の元祖とも言われています。温かいままだけのも特徴です。

