

やまなしのおもてなし「レシピ」16

サクランボのちらしずし

艶やかな赤色と、酸味が少なく、甘さと果汁が多い南アルプス市産の佐藤錦を、アントシアニンが豊富な黒米と組み合わせ、ちらしずしに。美容にもよく、目にも鮮やかな一皿です。

【材料】(2人分) 1人当たりの食塩相当量0.6g※1

- サクランボ(佐藤錦).....8個
- 黒米(大さじ2)と白米を合わせて.....1合
- 赤大根.....少量
- ワインビネガー.....大さじ1
- すし酢.....大さじ1
- でんぶ.....小さじ1
- すりくろみ.....小さじ1
- おかひじき.....適量
- スプラウト.....適量

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標量です



【作り方】

- ①白米はよくとき、黒米はさっと洗う。
- ②白米と黒米を合わせて炊飯器の通常モードで炊く。水は通常より1割程度少なくする。
- ③赤大根を千切りにし、でんぶ(小さじ1/2)と、すりくろみ(小さじ1/2)を加え、混ぜ合わせておく。
- ④サクランボ4個は半分に切り、種は取り除いておく。
- ⑤炊き上がったご飯をバットに広げて粗熱を取り、そこにワインビネガーとすし酢を回しかけ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥皿に③をのせ、その上に⑤を盛り付ける。④のサクランボをのせ、スプラウトを散らし、さらにおかひじきを添える。仕上げに、残りのでんぶとすりくろみを周りにかけ、残りのサクランボを飾って出来上がり。

ワンポイントアドバイス

粗熱を取ったご飯に、ワインビネガーとすし酢を満遍なくかけてください。すし飯が色鮮やかに仕上がりますよ。



料理監修
 フードコーディネーター
 若澤香苗

動画で見よう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。



ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし森の印刷紙
 この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。