

桜御膳

春光うらかな季節となりました。寒かった冬も過ぎ、新たな息吹を感じる今日この頃です。当院でも、旬の食材を用い、春の訪れを感じる献立を提供しています。今回は当院の献立「桜御膳」をご紹介します。

- ◇献立◇
- ・手毬寿司
 - ・わらびとふきの炊き合わせ
 - ・ふきのとうの天ぷら
 - ・木の芽和え
 - ・菜の花の清まし汁
 - ・桜もち



～手毬寿司～

《材料》1人分

ご飯	0.5合
寿司酢	15ml
鯛	1切れ
サーモン	1切れ
いくら	適量
切りのり	適量
無頭えび	1尾
薄焼き卵	適量
桜でんぶ	適量
味付け椎茸	適量

- 無頭えび
 - ①えびの背わたを取り、えびのお腹から尾にかけて竹串を突き刺す。
 - ②①が浸かる鍋で湯がき、すぐに冷水で冷やして殻を剥く。
 - ③開きえびにし、竹串を取る。
 - 薄焼き卵
 - ①片栗粉、水各小さじ1を混ぜ、さらに卵、みりん小さじ1を混ぜる。
 - ②片面だけ焼く。
- ①ご飯に寿司酢を混ぜる。
②ラップで1つ分の大きさに丸める。
③それぞれのねたと丸めた寿司飯をラップに乗せ、丸める。

～菜の花の清まし汁

《材料》1人分

懐石湯葉	1個
魚そうめん(赤)	8g
菜の花	8g
だし(3cm長さ1本)	1g
濃口醤油	0.5g
料理酒	2ml
水	180ml

- ①菜の花を塩茹でする。
- ②Aを強火にかけ、煮立ったら魚そうめんを入れる。
- ③懐石湯葉1個、菜の花を椀に盛り、②を注ぐ。

～わらびとふきの炊き合わせ

《材料》1人分

わらび	30g
ふき	30g
一口がんも	2/2個
人参(花型)	2枚
だし(1本)	0.5g
薄口醤油	5ml
みりん	2.5ml
料理酒	2ml

- ①わらび、ふきは3cmに切る。
- ②がんもは半分に切る。
- ③それぞれAで炊く。

～ふきのとうの天ぷら

《材料》1人分

ふきのとう	2個
天ぷら粉	15g
水	20ml
塩	お好みで

- ①1番外の葉をのけ、開いて中を洗う。
- ②ふきのとうにAを薄く付けて花びらのように開かせた状態で揚げる(油温170度)
- ③塩を振る。

～木の芽和え～

《材料》1人分

竹の子(ゆで)	40g
だし(1本)	0.05g
白味噌	6g
みりん	1ml
木の芽	1g

(1枚は盛り付け用)

- ①竹の子を拍子切りにし、湯がく。
- ②①の水気をしっかりと切る。
- ③木の芽の葉をすり鉢でする。
- ④Aと③を混ぜ、②と和える。
- ⑤④をお皿に盛り、上に木の芽を1枚を乗せる。

～桜もち～

《材料》4個分

道明寺粉	50g
上白糖	10g
水	90ml
塩	ひとつまみ
こしあん	60g
桜の葉の塩漬	4枚
食紅	少量

- ①桜の葉の塩漬を水に1時間浸け、塩抜きする。
- ②耐熱ボウルに道明寺粉と食紅を溶かした水を入れて2時間置く。
- ③ラップをして、8分30秒電子レンジにかける。
- ④ラップをしたまま15分間置く。
- ⑤④に上白糖と塩を加えてヘラで混ぜる。
- ⑥⑤を4等分に分け、丸めたこしあんを包む。
- ⑦①の水気をふき取り、桜もちを巻く。

春の食材を使った桜御膳のレシピはいかがでしたでしょうか？ぜひ参考にされ、春ならではの味わいをお楽しみ下さい。

発行元： 宇部リハビリテーション病院
 広報委員会編集部
 住所：宇部市大字西岐波229-3
 電話：0836-51-3111
 FAX：0836-51-4441

★ポイント★
 多い量で作った方がモチモチ感がアップします!!