

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)の素 1g
 - 塩 0.5g
 - 濃口醤油 5ml
 - 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(0.5g)の素 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(0.05g)の素 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!!