



色鮮やかな川俣菜が
食欲をそそります。

川俣菜のいなり寿司

採れたて

塩漬け

子供向け

大人向け

材料 (4人分・20個)

川俣菜 2束

※採れたては軽く下茹で・塩漬けは柔らかく煮ておく。

ちりめんじゃこ 2パック

米 3合

B { 酢 90cc

砂糖 大さじ2

塩 小さじ1

【お揚げ】

油揚げ 10枚

A { だし汁 1・1/2カップ

砂糖 大さじ5

しょうゆ 大さじ3

みりん 大さじ1

作り方

- 1 いなりにする油揚げは半分に切り、一度熱湯で油抜きした後、Aを混ぜた鍋で15分ほど煮含める（落とし蓋をする）。水分がなくなったら火を止め、冷ましておく。
- 2 米は分量通りに炊いておく。Bを鍋に入れ少し加熱し、砂糖が溶けたら火から下ろし、冷ましておく。（すし酢）
- 3 川俣菜は1cm程度に細かく切り、フライパンなどで加熱し、よく水気を飛ばしておく（採れたて・塩漬け両方）。米が炊きあがったら寿司桶などにあけ、冷ましておく。
- 4 米が冷めたら、②のすし酢を回しかけ全体に馴染ませた後、③の川俣菜とちりめんじゃこを入れ、全体に回す。20等分に分け丸めたら、1の油揚げに入れ形を整える。