

【黒米の飾りいなり】

黒米は抗酸化作用を持つアントシアニンやビタミンEを含み、古来より薬膳料理にも使われています。

〈材料 8個分〉

黒米	大さじ1
精白米	1合
A { 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
油揚げ	4枚
B { 砂糖	大さじ4
醤油・みりん	各大さじ2
あさりむき身	8個
生姜	1片
C { 砂糖・醤油	各小さじ1/2
酒	大さじ2
錦糸卵	卵1個分
蓮根	40g
D { みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
塩	ふたつまみ
酢	大さじ2
絹さや	4本
白ごま	少々



〈作り方〉

1. 精白米に水180ccと黒米を加えて炊き、温かいうちに材料Aのすし酢を合わせて冷ます。
2. 油揚げは長さ半分に切り、口を開いて沸騰した湯で油抜きする。鍋に材料Bと水2カップを入れて沸騰させ、油揚げを加えて弱火で20分加熱し、火を止めて冷ます。
3. あさりと千切りにした生姜、材料Cを鍋に合わせ汁気が飛ぶまで煮詰める。
4. 蓮根は银杏切りにし酢水にさらす。水大さじ2と材料Dを鍋で煮立て、蓮根を加えて2分煮る。絹さやは塩茹でし千切りにする。
5. 煮汁を切った2の油揚げに1の酢飯を詰め、上に錦糸卵と3のあさり、4の蓮根と絹さやを飾り白ごまを散らす。

栄養価 (1個分) エネルギー208kcal、タンパク質6.0g、塩分1.2g