



YUKIYAMESHIシグネチャー おいなりさん レシピ

基本の酢飯とお揚げ 4個分

材料

- ・＜国内産十穀＞or白米 200g
- ・市販の味付きお揚げ 4枚
- ・お揚げの漬け汁 大さじ1
- ・お酢(米酢) 30ml
- ・塩 小さじ2分の1

手順

- ①市販のお揚げは、ざるにうつしキッチンペーパーを上に乗せ重石をして30分ほど汁気をきる。いなりの皮は空いてる部分から3ミリ切り高さをへらす。
- ②炊きたてのごはんに塩とお酢を入れ、よく混ぜてから、いなりの漬け汁を加えさらに切るように混ぜて濡らしたキッチンペーパー、もしくは濡れタオルに乗せ風当たりの良い場所に置き、粗熱がとれたら完成。
- ③1つ50gを目安に詰め、具材を乗せる。
余白は作っておきましょう。

鯖のトマト煮キーマいなり 1個分

材料

- ・＜さばトマト煮＞ 1缶190g 1個あたり19g
- ・＜キーマカレー＞ 1袋 180g 1個あたり10g
- ・＜クコの実＞ 1個につき2粒(水で戻す)

手順

- ①＜キーマカレー＞と＜さばトマト煮＞の汁を混ぜる。
- ②いなりの土台の上にカレーを10g乗せる。
- ③鯖9.5g×2切れを乗せる。
- ④一番上に＜クコの実＞を乗せたら完成。

納豆とセロリの梅茎わさびいなり 1個分

材料

- ・＜北海道産極小粒納豆3パック＞ 1パック30g×2
1個あたり10g
- ・セロリ 1個あたり10g
- ・＜はちみつ南高梅＞ 1個300g(1粒 15g) 1個あたり3g
- ・＜和食に合う 茎わさびタルタル＞ 140g 1個あたり5g
- ・白だしor 麺つゆ 1個あたり5ml

手順

- ①セロリは筋を取り薄くスライスする。
(葉の部分も柔らかいところは刻んで入れる)
- ②種を取り叩いた梅肉、セロリ、納豆、白だしを和える。
- ③①と②をいなりの土台に乗せ、＜和食に合う 茎わさびタルタル＞を上にかざれば完成。