

# I. きつね寿司（いなり寿司）

## 1. 寿司飯の作り方（2合）

### 材料

米	2合（300g）
寿司酢	
酢	36g
砂糖	40g
塩	小さじ1
白ごま	大さじ2

### 手順

- ①お米を少し固めに炊いておく。（作りたい量を♪） \*\*水を標準より少し減らす
- ②お米の量に合わせた分量の酢、砂糖、塩を容器に入れて混ぜる。塩は分量より少なめ。
- ③炊き上がったご飯にかけて、しゃもじで切るように混ぜて、ご飯を冷ましたら完成。

## 2. きつね寿司の作り方

### 材料（20個分）

あげ（8.5センチ角）	10枚
水	250CC
砂糖	大さじ4.5
醤油（薄口）	大さじ3.5
酢飯	2合

### 手順

- ① あげを縦半分に切る。
- ② 揚げを開いておく。
- ③揚げを油抜きする。ザルに揚げを入れ、上から熱湯(1杯くらい)をかけるだけでOK♪
- ④ 揚げを油抜きする。
- ⑤ 砂糖、醤油を入れて中火で10分煮る。
- ⑥ 火を止め、蓋をして冷めるまで放置する。（味を染み込ませるため）
- ⑦ 冷めた揚げをかる〜く絞ってごはんを詰める。※汁がポタポタ落ちない程度でOK♪  
出来上がり。

## Ⅱ. かまぼこの梅しそサンド

### 材料（8個分）

かまぼこ	8cm（100g）
しその葉	4枚
梅干し	中1個 正味15g
けずりかつお	1/2パック
みりん	小さじ1

### 作り方

- ① かまぼこは5mm5mm幅の切り込みを入れ1cm幅に切ります。これを8個作ります。
- ② しその葉は縦半分に切ります。
- ③ 梅干しは種を取って包丁でたたき、けずりぶし・みりんみりんを入れて混ぜます。
- ④ かまぼこにしその葉と梅干を挟み完成です。



## Ⅲ. 冷や奴

### 材料

地元の美味しいお豆腐  
冷や奴用醤油

### 作り方

食べる前に良く冷やして、ねぎ・生姜を添えて頂きます。  
冷奴用のお醤油も販売されています。

## IV. 讃岐の“冷しぶっかけうどん“(本場の麺を使用)

### 材料

さぬき半生うどん 人数分  
ネギ  
生姜  
レモン  
ぶっかけタレ(完成品)

### 作り方

- 1 沸騰したお湯の量は半生うどんの10倍
- 2 たっぷりのお湯で茹でうどんの中の塩分を外に出します。
- 3 ざる・ぶっかけは10分間きちんと茹でます。
- 4 まず最初に沸騰したお湯にうどんを入れて鍋の底からうどんが浮かんで来てから軽くほぐす。  
(注) すぐに箸で混ぜないのがポイント
- 5 鍋の中でゆっくりとうどんがグルグル回ると茹であがってきます。10分間を守る。
- 6 茹であがるとざるにざるに引き上げて水のなかでゴシゴシ洗います。水が濁らなくなるまで洗います。  
\*流水で良く洗うことで表面のヌメリや塩分が流れ落ちのど越しが良く美味しいうどんになります。



## V. 讃岐名物醤油豆とちくわの天ぷら

### 材料

讃岐名物醤油豆（香川で購入持参します。） \*\*そのまま食べます。

ちくわ

小麦粉

青のり

天ぷら油

### 作り方

#### ちくわの天ぷら

讃岐の人はなぜかうどんに”ちくわの天ぷら”一緒に良く食べるので普通の天ぷらの様にちくわをあげます。

## VI. 黒糖ゼリー

### 材料（4人分）

黒砂糖	80g
アガー（寒天状にする粉末材）	8g
水	400CC

### 作り方

- 1) ボールにアガーと黒砂糖を入れてよく混ぜその中に熱湯を少しずつ加えて黒砂糖を溶かす。
- 2) よく溶かしたものを透明の容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## 米の炊き方の基本

- ① 精白米を洗米する。(4回か5回くらいで水が透明になる程度)
- ② ①を水切りし、水を入れて30分間以上浸す。(すぐに炊いても問題はないが、浸しておく方がよいでしょう。)

### お米と水の量

容積で計量する場合 : 米 1 水 1.2 の割合

重量で計量する場合 : 米 1 水 1.5 の割合

この割合は普遍であるが、好みで堅くしたい場合は水を少なく、柔らかくしたい場合は、水を多くする。

- ③ ②を火にかけ沸騰させる。
- ④ 中火で5分間、弱火で6~7分間炊き、火をごくごく弱火にして8分間炊く。
- ⑤ 火を止める直前に強火にし、火を止め蒸らす(15分間くらい)。

以上は、あくまで基本であり、昨今自動炊飯器などの発達により上記のように細かい管理はすべて自動で行ってくれるので単純に米を洗って、水(量は人間が計るので間違わないこと。間違えると自動炊飯器は自動修正してくれない。)を入れ自動炊飯器のスイッチを入れるだけでお米を炊くことが出来る。

海外にロングステイして自炊する場合において、自動炊飯器などが無い場合は、上記の基本を参考にするとよいでしょう。

以上