

新しょうがのさっぱりおむすび

(2人分)





新しょうが	100g	だし	100mℓ
みょうが	30g	酢	60mℓ
大葉	2枚	砂糖	大2
ごはん	1合	塩	小1/4

作り方

- 1 新しょうがを繊維に沿って縦に薄く切り、みょうがは1/3程度の厚さに切る。
- 2 1を漬け込む容器に、沸かした湯をかけて煮沸する。
- 3 1を軽く湯通してざるにあげ、容器に入れる。
- 4 だし・砂糖・塩・酢を鍋に入れ、混ぜながら火にかけて沸騰直前まで温めて甘酢を作る。
- 5 3を入れた容器に4を移して、1日漬け込む。
- 6 漬け込んだ新しょうがとみょうがを粗みじんに切り、大葉は葉を巻いて細かく切る。
- 7 6をごはんに混ぜ合わせておむすびの形ににぎり、盛り付ければ完成。



✿ 梅やゴマを入れても美味!! ✿



新しょうがの特徴

新しょうがはみずみずしく繊維が柔らかい。また、一般的なしょうがよりも辛味がさわやか。

新しょうがの旬

ハウス栽培は6月上旬～8月中旬まで。露地栽培は8月下旬～10月まで。

おいしい新しょうがの見分け方と保存方法

表面は白く、茎の付け根の赤いもので、つやがあってしわがなく、切り口がみずみずしいものを選ぶとよい。保存する時は、水気を取って新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵保存するとよい。

★ 調理のワンポイントアドバイス ★

おむすびのごはんを炊く時は塩を入れるとよい

ごはん3合に対して塩5gを入れると美味しいご飯が炊ける。

