

＊ 苦手なお野菜 おいしくな～れ ＊
 さちこママの
魔法のキッチン



卵を使わない!?
**菜の花とお豆腐の
 春の雑穀ヘルシーちらし寿司**



3月はひな祭りや卒園・卒業、お花見などお祝い事が多い季節ですね。今月号は食卓がパッと明るくなる「春野菜のちらし寿司」を紹介します。

旬の菜の花やレンコンを使い、もちぎやもち麦を加えた雑穀ご飯に、すし酢には身体に優しい甜菜糖(てんさいとう)を合わせています。干シアミを混ぜ込むことでカルシウムも摂れます。

そして、お豆腐に魔法(!?)をかけて、炒り卵をトッピングしてあるみたいにして仕上げました。実はターメリックで色付けした「炒り豆腐」なんです。卵アレルギーのお子様にも楽しんでもらえるお寿司です。お子様と一緒にトッピングを楽しみながら春の訪れをお祝いしませんか?

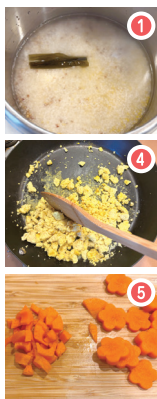


材料 4~5人分

雑穀ごはん	米	3合
	もちぎ・もち麦	各大さじ2
	酒	大さじ1
	昆布	5×10cm角1枚
合わせ酢	塩	少々
	酢	大さじ4.5
	甜菜糖	大さじ2
	塩	小さじ1
食材トッピング	干シアミ(またはちりめんじゃこ)	30g
	木綿豆腐	1/2丁(200g)
	ターメリック・塩	各少々
	菜の花	1束
	人参	60g
	レンコン	1節(約130g)
	レンコン用の甘酢	
	酢大さじ3+甜菜糖大さじ1+塩少々	
焼きのり・紅ショウガ	各適宜	

作り方

- ① ご飯を炊く: 研いだお米、もちぎ、もち麦、酒、昆布、塩を炊飯器に入れ、「すしめし」3合の目盛りより少し多め(雑穀分として約80ml追加)の水を加減で炊く
- ② 合わせ酢を作る: 合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、干シアミを加えておく
- ③ シャリを作る: ご飯が炊き上がったなら昆布を取り出し、②の合わせ酢と干シアミを加えて、切るように混ぜて冷ます
- ④ 黄色い炒り豆腐を作る: 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジで600Wで3分加熱し、水切りをする。フライパンで水切りした豆腐を崩しながら炒め、ターメリックと塩で色鮮やかな黄色に色付けする
- ⑤ 野菜の準備: 人参は薄切りにして花型にくり抜き、残りはみじん切りにする。レンコンは皮をむかずに半月の薄切りにする
- ⑥ 鍋にお湯を沸かし、塩を少々加え、菜の花をさっとゆでて引き上げ、1~2cmの長さになる。同じお湯で人参をゆで、引き上げる。さらに同じお湯でレンコンをさっとゆで、レンコン用の甘酢に漬けておく
- ⑦ 盛り付け: シャリの上に、菜の花、黄色い炒り豆腐、人参、レンコンをバランス良く散りばめ、細く切った焼きのり、紅ショウガをトッピングして完成!



**レシピ
 考案**



ホリスティックヘルスコンサルタント
 ナチュラルフード・コーディネーター / 栄養士
赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスター・インストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

