

《手まり寿司2種》スマーカサーモン & ほたて

材料 5人分

黒米 大さじ5

白米 2.5合

すし酢 70CC (1合30CC)

ブロッコリースーパースプラウト 1パック

ブロッコリースプラウト 適量 (トッピング用)

コア・フード野付の秋鮭 スマーカサーモン 2.5パック

コア・フード野付の産直ほたて 5個 (1人1個)



作り方

- ① 炊飯器に研いだ米と黒米、水を入れて普通モードで炊く。
- ② ①をボールに入れて、すし酢を加えて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら、ブロッコリースーパースプラウトを加えて混ぜる。
※ブロッコリースーパースプラウトは、洗わずに少しほぐしてから混ぜる。
- ③ ②をピンポン玉に丸める。
- ④ ラップを手の平に乗せ、その上にサーモン、丸めた寿司飯の順に置く。ホタテも同じ要領でやる。
- ⑤ ラップの先をつまんで成形する。
- ⑥ ラップを取り、お皿に乗せる。スモークサーモンの上にブロッコリースプラウトを飾る。

参考資料：タカコナカムラ／山岸昌一「老化物質AGEためないレシピ」

《あさりのお吸い物》

材料 5人分

江戸前あさり 1袋
昆布だし（顆粒）（4g）
水 750cc
(A) 酒 小さじ2・塩 小さじ1／2
三つ葉 適量

作り方

- ① あさりをザルに入れ流水で軽く洗う。
- ② 鍋に水750cc（1人150cc×5人分）と昆布だし1本（4g）を加えて、沸騰したらアサリを入れ、強火でアクを取りながら、5～8分沸騰させる。
- ③ あさりの口が開いたら火を止めて、(A)を加えて味を調える。
- ④ 梶に盛り付け、三つ葉を添えたら完成。



《漬け物》

材料 5人分

糖しづく大根…適宜

作り方

①食べやすくスライスする。

②お皿に盛り付ける



《甘酒ゼリー苺ジャムクコの実添え》

材料 5人分

甘酒 200cc ・豆乳 150cc

お湯 50cc ・粉ゼラチン 5g

苺ジャム 35g ・クコの実 25粒位 (1人 5粒位)



作り方

- ① クコの実を水で戻す。
- ② 80℃位のお湯に粉ゼラチンを加えてよくとかす。
- ③ 小鍋に甘酒と豆乳を加えて弱火で40℃位になるまで温める。
- ④ ③に②を合わせてよく混ぜたら、容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④に苺ジャムを乗せ、クコの実を添えて出来上がり。