

香川のお米「おいでまい」で作る

# スタミナ夏ご飯

あなたは**ガツツリ**派? それとも**あっさり**派?



あっさり派

## 「おいでまい」は、冷めてもおいしいので寿司には最適 かば焼き穴子のちらし寿司

低カロリーで高たんぱく質、ビタミンも豊富な瀬戸内海の穴子。夏のスタミナ食材の穴子を、香り豊かな薬味と合わせた夏バテ防止のちらし寿司です。

料理監修 ▶ ジュヌヴィエーヴ料理教室主宰 山中美妃子 氏

# スタミナ夏ご飯

あっさり派

## かば焼き穴子のちらし寿司

1人分 【418kcal】

### 材 料 (4人分)

- すし飯
  - ・おいでまい……………2合
  - ・昆布(5cm角)……………1枚
  - ・酒……………大さじ2
  - ・寿司酢  
(酢 大6/砂糖 大4/塩 小1.5)
- 穴子の蒲焼き……………2本
- カボチャ……………20g
- オクラ……………5本
- 大葉……………10枚
- ショウガ……………10g
- ミョウガ……………1本
- 白ごま……………大さじ1

### 作り方

- ① 「おいでまい」をといで約30分ザルにあげておく。  
炊飯器に米と昆布、酒を入れ、少なめの水加減で炊く。  
すし酢を合わせてすし飯にする。
- ② 穴子の蒲焼きは1cm幅に切る。
- ③ オクラは塩茹でにして小口切りに、  
カボチャは千切りにして水にさらす。  
大葉、ミョウガ、ショウガは千切りにし、水にさらして絞る。
- ④ すし飯に薬味を混ぜ、穴子を散らす。

「おいでまい」委員会