

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材を使った 伝統料理

第7回 いなり寿司

## 作ってみようわが家の味! 手作りいなり寿司

いなり寿司は、油あげを甘辛く煮て、中に酢飯を詰めたお寿司です。商売繁盛と共に豊作の神様である伏見稻荷大社の主祭神「宇賀御魂命(うがみたまのみこと)」の別名を「稻荷」といい、その使いとされる狐の好物が油あげであると言われていることにちなんでいます。江戸時代から庶民に喜ばれていた「いなり寿司」ですが、今の時代も手軽でおいしい、家計の味方です。



904 冷蔵 次回11月1日

田中豆腐店・木村食品

すしあげ 10枚入

原料:遺伝子組換えでない

滋賀県産大豆とにがりを使った風味豊かな手作り「寿し用油揚げ」です。

消費期限:お届け日を含め3日

本体 **288**円  
(税込 311円)

作ってみて!

### 《材料》

(20個分)

- 904 すしあげ …… 10枚
- 74 干しいたけ …… 4枚
- 932 有機栽培洋人参 …… 60g
- 温かいすし飯 …… 2合分

- A 酒 …… 1/2カップ
- 924 醤油 …… 大さじ3~4
- 砂糖 …… 大さじ3~4
- だし汁 …… 2カップ

- B だし汁+干しいたけの戻し汁 …… 2カップ
- うすくち醤油 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1

- 935 産直 6 無洗米 コープ日本晴 …… 2合
- (3cm四方の昆布を加えて堅めに炊く)

- C 砂糖 …… 40g 塩 …… 10g
- 酢 …… 大さじ4

すし飯

### 《作り方》

- 油あげは斜め半分に切り、断面に包丁の先で切り目を入れて手で袋状に開く。フライパンに均一に広げて並べ、Aを加えて落し蓋をし、中火で10~15分、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。火から下ろして冷ましながら味を含ませる。
- 干しいたけは戻して(戻し汁はBのだし汁と合せる)細切りし、人参は長さ2cmの細切りにして共にBで煮る。煮汁がほとんどなくなれば火から下ろしてそのまま冷まし、汁気を軽く絞る。
- すし飯が冷めないうちに②を加え、切るように混ぜる。かたく絞ったぬれ布巾をかけて冷まし、20等分(50~55gずつ)して軽く握って俵形にしておく。
- ①は手ではさんで汁気をしっかりと絞り、開いてすし飯を詰める。油あげの左右の角を順に折りたたんでとじ、形を整えて器に盛る。



### すし飯の作り方

- Cを小鍋に入れて中火で砂糖が溶けるまで煮、火から下ろす。
- ボウルに炊き立てのご飯を入れて①を全体にまわしかけ、うちわで扇ぎながらしゃもじでご飯を横に切るように混ぜる。