



新米の収穫が終わり、山海の幸も豊富な晩秋はお寿司がおいしい季節です。みんなで仲良く囲むちらし寿司、お弁当箱を開けたら思わず笑顔がこぼれる可愛い巻き寿司など、おうちでできる簡単レシピで旬の味を楽しみませんか？今年の味覚の秋はお寿司で締めくりましょう！

### まずは基本の酢飯づくり

【材料（3合分）】 お米…3合 酢…大さじ5 砂糖…大さじ5 みりん…大さじ1 塩…大さじ1

- 1 お米3合を、水を少なめにして炊きます。
- 2 耐熱容器に、酢、砂糖、みりん、塩を入れ、1分レンジで加熱します。加熱後、しっかり混ぜて砂糖を溶かします。
- 3 ご飯が炊きあがったらすぐに2を少しずつ入れさきむように混ぜ、冷ましたら美味しい酢飯のできあがり！

### きのこのうまみたっぷりちらし寿司

しめじ……………1株	白ごま……………大さじ1	調味料
えのき……………1株	酢飯……………3合	だし……………1/2カップ
しいたけ……………大2本		酒……………大さじ2
にんじん……………150g		みりん……………大さじ2
油揚げ……………2枚		醤油……………大さじ1
錦糸卵……………3個分		砂糖……………大さじ1
のり……………1枚		塩……………小さじ1/4

- ①きのこの石づきは切り取ります。しめじは小房に分け、えのきは半分に切り、しいたけは細く切ります。にんじんは皮をむいて2cmの長さの細切りにします。油揚げは熱湯で軽くゆでて油抜きをしてから2cmの長さの細切りにします。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、①を入れます。そのまま蓋を閉め、煮汁が上がってきたら、蓋を外してかき混ぜながら水分がなくなるまで煮詰めます。ここで味を調えます。
- ③冷めた酢飯に、白ごまと②を入れて混ぜます。
- ④ちぎったのりと③を、さっくり混ぜ合わせます。
- ⑤錦糸卵を散らして完成です。  
三つ葉や茹でた絹さや等を散らすと彩りが良くなります。

### 旬の味入いいない寿司

ごぼう……………200g	調味料(A)	調味料(B)
れんこん……………200g	砂糖……………30g	だし汁……………5カップ
油揚げ……………2枚	醤油……………60g	砂糖……………大さじ8
にんじん……………100g	みりん……………15g	みりん……………大さじ4
白ごま……………大さじ1.5	水……………200g	しょう油……………大さじ3
油揚げ……………10枚(袋用)		
酢飯……………3合		

- ①ごぼうはささがきにし、アクを抜きます。レンコンは小さめの乱切りにします。油揚げは短冊切りにし、にんじんはイチヨウ切りにします。
- ②①と(A)をフライパンに入れ、水分がなくなるまで炒め、冷まします。
- ③酢飯に白ごまを加え、②を加えて切るように混ぜます。
- ④油揚げを半分に切り、破けないように袋状に開きます。熱湯をかけ油抜きし(B)を加えた鍋に入れ、煮汁が1/4ぐらいになるまで弱火で煮詰めます。
- ⑤③を、④の油揚げに詰めて完成です。

### ピンクのばらの飾り巻き

卵……………3個
きゅうりの浅漬け…1本
たらこ……………1腹
桜でんぶ……………お好み
のり……………3~4枚
酢飯……………3合

- ①酢飯の3分の1は桜でんぶを混ぜピンクにします。
- ②のりを縦半分にし、薄焼き卵をつくり、のりの大きさに合わせてカットします。
- ③巻き簾に薄焼き卵を乗せ、その上にピンクの酢飯とたらこをまだらに散りばめます。
- ④③を巻きます。
- ⑤巻き簾にのりを乗せ、その上に酢飯を乗せ、縦に4等分したキュウリを等間隔で並べます。
- ⑥④に⑤を巻きつけるように手前からくるくる巻いて形を整え、切り分けたら完成です。

### 簡単！ねこの飾り巻き

のり……………2枚
酢飯(白)……………2合
酢飯(茶色)……………1合(うなぎのたれで着色)

- ①巻き簾にのりを置き、白と茶色の酢飯をまだらに散りばめます。
- ②巻き簾の上をつぶして耳をつくります。
- ③②を切り分け、のりで目・鼻・ひげなどトッピングして完成です。



### お寿司の「ネタ」話 鮓屋の弥助

「お寿司の日」は、お寿司の魅力を再確認し、旬の味覚を学ぶ日として、1961年に制定されました。寿司という字は幕末あたりから縁起がよいとして使われるようになった当て字であり、昔は鮓や鮓という字が使われていたようです。日付の由来は歌舞伎・義経千本桜の「鮓屋の段」といわれています。壇ノ浦の戦いで敗れた平維盛は、源義経の追討を逃れて、吉野で鮓屋を営んでいる旧臣の弥左衛門の元に身を隠します。やがて弥左衛門の娘と恋仲になった平維盛は、侍の身分を捨てる決心をします。弥左衛門の養子となり、名前を維盛から弥助へと改めた日が11月1日とされています。この鮓屋は後に「弥助鮓」と呼ばれるようになり、芸者たちが「寿司」を「弥助」と呼ぶのも、この店名に因んでいるそうです。