

お茶を使った簡単レシピ！「色鮮やかで美味しいお茶寿司」



● 材料

| | |
|----------|-----------|
| お好みの寿司ネタ | 好きなだけ |
| 白米 | 1合 |
| 粉末緑茶 | 小さじ2分の1 |
| 顆粒ダシ | 小さじ2分の1 |
| 酢 | 大さじ1と2分の1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 刻み海苔 | 適量 |
| 刻みネギ | 適量 |

寿司ネタの色とお茶の緑が色鮮やかな、茶飯で作るお茶寿司。お茶の味とお酢の味がよく合っています。簡単に作れて見た目も味もGOOD！握り寿司やちらし寿司、手巻き寿司にするのもおすすめです。ぜひお試しください。

● 作り方 ※ホームページでもきれいな画像でご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

- 1、お米1合（カップ1）に水カップ1（お米と同量）、粉末緑茶、顆粒ダシを入れてよくかき混ぜ茶飯を炊きます。あとでお酢を混ぜるので、通常よりお水を少なめにして固めに炊いてください。※茶葉のお茶でも作れます。その場合はお水の代わりに茶葉で淹れたお茶を使ってください。
- 2、酢、砂糖、塩を混ぜて寿司酢を作っておきます。
- 3、茶飯が炊いたらボウルに移して寿司酢をまわしかけます。
- 4、しゃもじでごはんを切るようにして寿司酢を全体に混ぜ合わせたら、大皿などに移して冷まします。冷めたら寿司飯の完成です。※できた寿司飯の上に湿らせたペーパータオルなどをかぶせておくと乾燥して固くなるのを防げます。
- 5、器に寿司飯をよそったらその上に寿司ネタを乗せ、刻み海苔と刻みネギをちらし、わさびを乗せて出来上がりです。

酢飯を作るときは、炊きたてのお米に混ぜたほうが、味がよく馴染みます。



寿司ネタの色とお茶の緑が色鮮やかで見た目も味もGOODです。ちらし寿司ならさらに色鮮やかに。お茶の味と酢飯の味もよく合っています。簡単に作れて美味しいお茶寿司、ぜひ作って食べてみてください。

