

お祝いやパーティーにピッタリ

# 花ずし

## おかず 彩菜

料理家  
馬場 香織



構成・小松やしほ / 写真・関口純

### 材料(4~6人分)

#### <すし飯>

米……………3合

A (米酢……………80㍗  
砂糖……………大さじ3  
塩……………小さじ1)

白煎りごま……………大さじ2

#### <具>

のり……………1枚

カラーピーマン……………赤・だいだい・黄色各1個

ピーマン……………1個

ブロッコリースプラウト……………1袋

ミックスハーブ……………1袋

エディブルフラワー……………2袋

ハム……………150㍗

#### <ドレッシング>

しょうゆ……………大さじ2

ごま油……………大さじ1

ラー油……………少々

### 作り方

①カラーピーマン、ピーマンは薄い輪切りにする。ブロッコリースプラウトは根を取り3㍗長さに切る。ハムは2㍗角に切る。

②Aの材料を合わせて、炊いたご飯に混ぜ、白煎りごまを混ぜてすし飯を作る。



③②の上にもみのりを一面に散らし、ハムをのせ—写真、ミックスハーブ、ブロッコリースプラウト、カラーピーマン、ピーマンをにぎやかに散らし、最後にエディブルフラワーを飾る。そのままでも、好みでドレッシングをかけても。

### ローストビーフでも

キンギョソウやパンジー、ナデシコなど食用に栽培された花を使ったカラフルなおすしです。彩り豊かで華やかなので、お祝いやパーティーといった人が集まる席にピッタリです。海外に住んでいたころ、ベビーリーフやミント、ローストビーフを使って洋風に、和風なら山菜と漬けのお刺し身を具にして、おすしを作っていたのですが、少し彩りが欲しくて試しに花を使ってみたのが最初です。

エディブルフラワーはスーパーでも簡単に手に入るようになりましたし季節ごとに種類も変わったりして、身近になりました。観賞用は食べられませんので、必ず食用を使ってください。花によって味わいが違うのも面白いですよ。



もう一品

### ハマグリのお吸い物 (2人分)

菜の花2本は塩ゆでし、水気を絞っておく。鍋に水400㍗と昆布10㍗を入れ弱火にかけ、昆布が大きく開き沸騰間近になったらハマグリ4個を入れる。貝が開いたら取り上げ、汁をこす。ハマグリは身を貝から外し、おわんに貝殻一つを入れ身の一つずつ片貝におき、菜の花をあしらう。こした昆布だしに日本酒大さじ1、塩小さじ1/4を加え味を調え、おわんによそう。