

## 三軒屋駐屯地ご当地グルメ

### 「ばら寿司」

～ 岡山県の郷土料理 ～

#### PRポイント

気候が穏やかな岡山県は瀬戸内海の魚や野菜、果物などたくさんの食材に恵まれています。地域や家庭によって使う食材はさまざまですが、具材を大きく豪華に盛りつけられた華やかな一品です。

#### 栄養ポイント

魚、野菜、卵等をトッピングしているので食感の違う素材と味が楽しめるとともに脂質控えめな栄養豊富なお寿司です。

**材料 1人分** (自衛隊員の分量です)

精米 130g  
昆布 合わせ酢(すし酢)

人参

干し椎茸

醤油、砂糖

だしの素

【トッピング】

穴子蒲焼 1切

ままかり甘酢漬 2枚

寿司えび 1枚

やりいか 2切

酢れんこん 1切

絹さや 適宜

錦糸卵 適宜

紅生姜 適宜

刻みのり 適宜

江戸時代備前岡山の大名池田光政は家来や国の人々に贅沢をしないようにと「食事は一汁一菜とする」というお触れを出しました。そこで祭りの日など特別な日に「ご馳走を食べたい人々は魚や野菜を目立たないようにすし飯に混ぜ、見た目は一汁一菜ですが、中にはたくさずしの具が入ったご馳走である「ばらずし」を考えたそうです。

## ばら寿司レシピ



#### 作り方

- 1 人参、干し椎茸(水戻し)は、食べやすいサイズにカットして砂糖、醤油、だして煮て汁気を切っておく。
  - 2 昆布と一緒にご飯を炊き、炊き上がったらすし酢と1を入れ酢飯を作る。  
♥ポイント  
酢飯は手早く冷ます。(うちわなどで扇いで冷ます)
  - 3 トッピングの具材はそれぞれ食べやすい大きさにカットする。
- 【盛付】
- 4 器に酢飯を盛る。
  - 5 トッピング具材を綺麗に華やかに盛り付ける。