

# ハンダマちらし

## 材料 (5人分)

- ・米 3合
- ・だし昆布 10cm角1枚

### ハンダマのゆで汁

- ・水 1リットル
  - ・ハンダマ 200g
  - ・酢 大さじ2
- 3合(540ml)使う



### 具材

- ・しらす干し 30g
- ・にんじん 1/2本
- ・卵 2個
- ・グリンピース(ゆで) 10個

### 合わせ酢

- ・酢 50cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2

## 作り方

- ① 鍋に水1リットルを入れて沸騰させ、酢大さじ2を加えたらすばやくハンダマを入れ、3分ほど茹でる。茹で汁は取っておき、ハンダマの茎を除き、葉の部分を細かく刻んでおく。



- ② 米を洗い、粗熱を取ったハンダマのゆで汁を3合(540ml)入れて、30分ほど吸水させておく。昆布と①のハンダマを加え、炊く。



- ③ 合わせ酢の材料を混ぜ合わせる。  
④ しらす干しはさっとぬるま湯に通し、少量の合わせ酢に約5分浸しておく。  
⑤ 卵は錦糸卵にする。人参は5mm厚さの輪切りにしてもみじ型などで抜き、塩少々を入れた熱湯で色よく茹でてざるにあげ、水気を切る。  
⑥ ②が炊き上がったらすし桶かボウルに移し、ご飯が熱々のうちに合わせ酢を回しかけ、しゃもじで切り混ぜる。  
⑦ すし飯が人肌に冷めたら、しらす干しを均一に混ぜ合わせ、器に盛り付け  
⑤、グリンピースを散らす。



### 一口コメント

- ・ハンダマ(和名：水前寺菜)はキク科の野菜でビタミンA・カリウムを豊富に含みます。葉の赤紫色にはポリフェノールを含み抗酸化作用があります。
- ・冬のハンダマの方が寒さで葉裏の紫が濃くなり、きれいな紫色の汁が抽出できます。