

# 主食

## かきませ寿司

| 材 料 (2人分)   | 分 量   |
|---|---|
| 災害用炊飯袋<br>輪ゴム   | 1 枚<br>1 本  |
| 米<br>かつおだし汁   | 120 g<br>220ml  |
| 薄口しょうゆ<br>本みりん<br>砂糖<br>にんじん<br>干しいたけ(水戻し)<br>ちくわ<br>高野豆腐 (水戻し) | 大さじ 1<br>大さじ 1<br>大さじ半分<br>40 g<br>10 g<br>1/4本<br>1/4枚 |
| ゆず酢<br>塩  | 大さじ 2<br>少々   |
| ごま・ちりめんじゃこ<br>きぬさやorサンド豆<br>金時豆の甘煮                              | 少々<br>2、3枚<br>大さじ 2                                     |
| たまご<br>砂糖<br>塩<br>サラダ油  | 1 個<br>小さじ 1<br>1つまみ<br>小さじ 2                           |



### ポイント！

かきませ寿司は、那賀町の郷土料理です。郷土料理も工夫すると災害用炊飯袋で作ることができます。

味付けに使うゆず酢は、酸味が強いので、少しずつ加えて味見をし、好みの味付けになるように調節してください。

今回のレシピは、米と具材を1つの災害用炊飯袋に入れて加熱していますが、米と具材を別の袋で加熱しても作ることができます。

米の炊き方は4ページを参考にしてください。具材は、50ml程のだし汁を加えて加熱してください。

## <作り方>

- ① 干しいたけと高野豆腐は水で戻す。
- ② 食材を切る。

|       |      |
|-------|------|
| にんじん  | 千切り  |
| 干しいたけ | 千切り  |
| ちくわ   | 小口切り |
| 高野豆腐  | 千切り  |
- ③ 災害用炊飯袋に米と具材と調味料を入れてよくもむ。
- ④ 水を入れてよく混ぜてから、しっかり空気を抜いて、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ⑤ 鍋で30分程度ゆでる。
- ⑥ きぬさやorサンド豆は、災害用炊飯袋に入れて、袋の口を輪ゴムでとめて、鍋で5分~10分ゆでる。
- ⑦ 災害用炊飯袋に、卵・砂糖・塩・サラダ油を加えてよくもむ。  
災害用炊飯袋の口を輪ゴムでとめ、鍋で15分ほどゆでる。
- ⑧ ⑤をボールに取り出し、ゆず酢・塩・ごま・ちりめんじゃこ・きぬさやかサンド豆（ゆでた後、細切りにする）、金時豆を加えて混ぜ、皿に盛り付ける。
- ⑨ ゆでた卵を袋のままもみほぐし、⑧にのせればできあがり。

