



IH  
カンタンレシピ  
Taste of SEASON

ひな祭りと言えば散らし寿司、まだ肌寒いこの時期は  
蒸し上げて温かくしたお寿司はどうでしょう。

## はまぐりの酒蒸し寿司

必要時間

🕒 25分



### 栄養成分表 (1人分)

| エネルギー   | 脂質   | 食物繊維 | たんぱく質 | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|------|------|-------|-------|-------|
| 411kcal | 6.8g | 4.5g | 14.7g | 64.7g | 3.5g  |

作り方を動画で  
check



### 材料 (2人分)

はまぐり……………6個  
酒……………大さじ1  
水……………100ml

無頭海老……………4尾  
菜の花……………4本  
卵(M)……………1個  
塩……………少々  
サラダ油……………少々  
炒り胡麻……………小さじ1

寿司めし  
ごはん(300g)……1合分  
酢……………大さじ1.1/2  
砂糖……………小さじ2  
塩……………小さじ1/2

はまぐりと菜の花の味付け  
はまぐりの蒸し汁……………100ml  
薄口しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
生姜の細切り……………5g

酒……………小さじ2  
糸のり・生姜の甘酢漬け……………各少々  
木の芽……………4枚

### 作り方

- 1 はまぐりは砂出ししてきれいに洗い、酒と水を加えて蓋をして中火で加熱して口が開けば取り出して身を取ります。
- 2 海老は背ワタを取り、塩ゆでにして殻をむきます。
- 3 菜の花は塩ゆでにして、冷水に取り、固く絞り、長ければ5cm長さに切ります。
- 4 はまぐりの蒸し汁にしょうがの細切りと味付け調味料を加えて加熱し、煮立てばスイッチを切って冷まし、①②③を浸けておきます。
- 5 卵は良く溶いて、塩を少し加えて、薄くサラダ油をひいた卵焼き鍋で薄焼き卵を2枚作り、細く刻んでおきます。 **ポイント①**
- 6 酢、砂糖、塩を合わせて、熱いご飯にかけ、切るように混ぜて風をあてて冷まし、炒り胡麻を混ぜ合わせます。
- 7 ⑥を器に入れて、④⑤を飾り、酒を小さじ1ずつかけて蒸気の上があった蒸し器で8~10分蒸し上げます。 **ポイント②**
- 8 お好みで糸のりや生姜の甘酢漬け、木の芽を添えます。



IH料理の  
コツ

ポイント①



IHは効率よく加熱するので、作業が多い寿司の下準備はかかります。

ポイント②



IHはハイパワーで蒸し器など大きなお鍋も素早く沸かし、安定した火力で加熱します。