デコレーションずし

1人分　３８０ kcal

材料（4～6人分）

米　　3合
だし昆布　5cm角1枚
合わせ酢
　酢　　90cc
　砂糖　大さじ2
　塩　小さじ3/5
ツナ缶詰（大）・・・1缶
　砂糖・しょうゆ・みりん
　酒・・・・各大さじ1
金糸卵・・・卵　3個
　砂糖　　小さじ1
　塩　　少々
　サラダ油　少々
さやいんげん　150g
絹さや　　20g
にんじん　1/4本・・・砂糖大さじ1

作り方

①米にだし昆布を加えて硬めに炊く。炊けたら昆布を取り出し、合わせ酢をまわしかけ、ごはんを切るように混ぜ、ぬれ布巾をかけて冷ます。
②ツナの汁をきり、鍋に調味料とともに入れ、炒る。
③卵をほぐし、砂糖、塩で調味し、薄焼き卵を焼きせん切りにする。
④さやいんげん、絹さやは筋を取り、塩ゆでする。絹さやは7mm幅の斜め切り、さやいんげんは斜め薄切りに。にんじんは薄く輪切りにして花形に抜き、かぶるくらいの水と砂糖を入れ、ゆでる。
⑤容器に卵、ごはんの半分、ツナ、さやいんげん、残りのごはんの順に重ねる。ラップをのせて均等に押す。
⑥皿にひっくり返し、にんじん、絹さやを飾る。

（※写真は18cm角容器使用）

タッパーやケーキ型などでつくる押しずし。
型からはずした時の感激は、押しずしならではの体験。