



五目いなりを作ってみた



「いなりずし」は、江戸時代に稲荷神社へ供えてあった油揚げの中に、ごはんを詰めたことが始まりだと言われています。

「きつね」は稲荷神の使いで、稲荷神は五穀豊穡の神様とされています。そのため、きつねに油揚げを供えるようになったそうです。



今回は、「五目いなり」を作ってみました。きつねさんが喜んでくれるような出来上がりになったでしょうか？

【材料】 4 っ分



- ごはん 1 合
- 油揚げ 4 枚
- にんじん 小 1 本
- ごぼう 1 / 2 本
- 干しいたけ お好みの量
- すし酢 大さじ 1

【☆にんじん、ごぼう、しいたけを煮る調味料】

- ・ みりん 大さじ 2
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ しょうゆ 大さじ 2
- ・ 和風顆粒だし 小さじ 1 / 2
- ・ 干しいたけの戻し汁 200cc

【★油揚げの味付け用調味料】

- ・ みりん 大さじ 1
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ 水 200cc

【作り方】



- 1 干しいたけを200ccの水で戻します（今回は20分ほど）。戻し汁は、後で刻んだにんじんなどを煮るときに使います。



- 2 ごぼうを適当な大きさに切り、10分ほど水にさらします。

ごぼうのあくぬきです





3 にんじん、あく抜きした
ごぼう、戻したしいたけ
をみじん切りにします。

れんこんやこんにゃくなどを
入れてもおもしろいそうだね

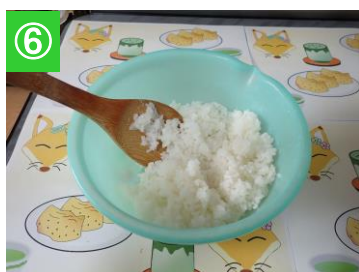


4 3で刻んだにんじんなどを、合わせた調味料（☆）で
煮ます。中火で熱し、煮立ったら弱火にして、調味料が
半分ほどになるまで煮ます（今回は10分ほどでした）。
その後、火からおろして冷まします。



切れ込み

5 油揚げの長い辺に切れ込みを入れます。熱湯をかけて
油抜きをした後、水気を絞り、調味料（★）で煮ます。
中火で熱し、煮立ったら弱火で10分ほど
煮ます。その後、火からおろし冷まします。



6 暖かいごはんにしし酢を混ぜ、
冷まします（酢飯の出来上がり）。

7 冷ました酢飯に、4で煮た
にんじんなどの水気を切って、混
ぜます。



8 煮た油揚げの水気を切り、
7で具材を混ぜた酢飯を詰め
ます。
油揚げの切れ目から袋状に広
げると、入れやすくなります。

油揚げ、少し破れちゃいま
した



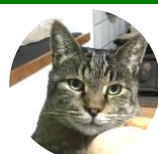
ごはんつぶ、
はみ出てますね



9 お皿に並べて完成です♪



次ページからは
『ニャンズと一緒に反省会』です



【ニャンズと一緒に反省会】

今回は江戸時代から人気のいなりずしの一種、「五目いなり」を作ってみました。
ここからは失敗や改善点など、みなさんが作る場合に気をつけた方がよさそうなことを中心に、ニャンズと一緒に反省会を行います。



今回作った人：
つねみちゃん



審査員長：ナナちゃん



審査員：トムくん

【試食開始】



つねみちゃん

試食をお願いしまーす♪



ナナちゃん

いただきますニャ



トムくん

油揚げがジューシーですニャ



ナナちゃん

食べると少し滴るくらいニャ。
味も割とあっさりしてるニャ



トムくん

ボクはこれぐらいが好きニャ (=^・^=)



油揚げをもっと煮詰めればよかったかな？
トムくんがあっさり風を気に入ってくれてよかったです♪



つねみちゃん

ナナちゃん

油揚げの扱いはちょっと苦戦してましたニャ



トムくん

少し破れてごはんがはみ出してますニャ (=^・^=;



水気を切るために絞ると破れそうで・・・(^.^;
煮詰めれば味も濃くなり、あまり絞らずにすんだかな？



つねみちゃん



つねみちゃん

油揚げは半分に切った方が大きさも手ごろだし、
酢飯を詰めやすくよかったかも (^ ^ ;



三角形になっている
いなりずしもあるニャ

ナナちゃん



トムくん



大きいほうがお腹が膨れるので、
ボクはこの大きさでいいニャ (= ^ ^ =)



つねみちゃん

酢飯と具材が余ったので、茶碗に盛り付けて
桜でんぶを振りかけて食べました



ナナちゃん



ちらし寿司みたいでいいニャ

トムくん



錦糸卵とかイクラとかも欲しくなるニャ (= ^ . ^ =)



つねみちゃん

いなりずしにちらし寿司と、にぎやかだね (^ ^)

ナナちゃん



お吸いものも欲しいニャ (= ^ . ^ =)

トムくん



ボクはおみそしるがいいニャ ♪



つねみちゃん

楽しい食事会になりそうだね (^ ^)

(※) 実際にニャンズに食べさせているわけではありません。

農林水産省のWebサイト「うちの郷土料理」に五目いなりのレシピがあります。また、「根強い人気のいなり寿司はファストフード」という記事もありますので、ぜひご覧ください (全て農林水産省へリンク)。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/aburagezushi_aichi.html (愛知県)

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/gomokuinarizushi_ibaraki.html (茨城県)

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2301/spe13_03.html (いなり寿司の記事)