



## エシャレットの春色ちらしずし



柔らかく、爽やかな辛味が特徴のエシャレットは、採れたてが店頭に並ぶ11月から5月までが一番おいしい時期。JAとぴあ浜松のエシャレット部会スカリオンクラブで、お手軽料理を聞きました。

■1人分／エネルギー:354kcal タンパク質:9.2g 脂質:3.3g 塩分:2.4g

■所要時間／60分



メモ／エシャレット(浜松市南区)

国内有数の産地、浜松市の南東部海岸の砂地地帯には、東西5キロにエシャレット畑が広がります。11月に一面を埋め尽くす紫色の花(スカリオン)は秋の風物詩です。エシャレットは葉付きの早採りラッキョウで、フランス料理に使われるエシャロットとは別物ですが、形状が似ていたため、そう名付けられました。手をかけずに味わうのなら、生のままみそとマヨネーズや、生ハム巻き、刻んで塩昆布と混ぜるなどがおすすめです。

### 材料【4人分】

エシャレット 2束、サケフレーク 80グラム、米 2合、A(酢 60cc、砂糖大さじ 2分の1、塩大さじ 2分の1)、昆布 5センチ角 1枚、ニンジン 2分の1本、白ゴマ大さじ 1、刻みのり少々、ゆでる際の塩少々

### 作り方

- (1) ニンジンは飾り用に花型などに切り、塩ゆでする。
- (2) エシャレットは青い葉の半分ほどまでを、小口切りにする。
- (3) 昆布を入れて炊き上げた米をバットなどに広げ、Aの合わせ酢を回しかけ、さっくり混ぜ、ずし飯をつくる。
- (4) ずし飯に(2)とサケフレークを混ぜて皿に盛り、ニンジンと白ゴマ、刻みのりで飾ったら出来上

がり。さらに少し手を加えるなら、すしを薄焼き卵で茶巾包みし、ゆでたエシャレットの青い葉の部分で口を縛るとおしゃれな一品に。

<おまけの一品> 8センチほどに切ったエシャレットの天ぷらは塩で味わうほか、衣に青のりを入れると風味が良い。