

家

□IE no HIKARI

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

お金の不安を手放そう

特集 家計管理が苦手な人でもだいじょうぶ！

人生のピークは今だ！
と思える生き方をしたい
市原隼人

「すてきー」と
いわれる
パンジー＆
ビオラの
寄せ植え
大のご飯好き
料理家5人に聞く
日本のお米、
こう食べるのが、
好き。

11
November
2025

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年11月1日発行(毎月1回)1日発行 第101巻第11号

おすすめ

家の光レシビ

エビそぼろのちらしずし

～ エビの食感と凝縮されたうまみ、甘みを存分に味わえる ～

＜調理＞●高山かづえ 『家の光』2025年11月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

むきエビ……………100g
温かいご飯
……………1合分(330g)
卵……………1個
ミツバ……………1袋(30g)
白煎りゴマ……………小さじ1/2
A 砂糖・酒……………各大さじ1
みりん……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
B 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
塩 サラダ油

作り方

- ①エビは背わたがあれば取り、塩少々でもみ洗いし、水けを拭く。1cm幅に切って包丁でかるくたたく。卵は塩少々を加えて溶きほぐす。
- ②フライパンを中火で熱し、油小さじ1/2を薄く広げる。①の卵を加えて弱火にし、全体に広げ、表面が固まったら上下を返してさっと焼く。あら熱が取れたら細切りにする。
- ③小鍋に湯を沸かし、ミツバを加えてさっとゆでる。水に取って水けを絞り、1cm長さに切る。同じ鍋にAを入れて中火にかけ、煮たったら①のエビを加え、混ぜながら1分ほど煮て火を止め、そのままあら熱を取る。
- ④ボウルにご飯を入れ、混ぜ合わせたBを回しかける。全体を切るように混ぜ、うちわであおいでつやを出す。
- ⑤④を器に盛り、②の卵と③のエビを汁けを切って全体にのせ、ミツバをちらしてゴマをふる。

