



★ホエーいなり



ご飯がふっくら
美味しいよ〜♪

<材料>

牛乳	1 $\frac{1}{2}$ 杯	
酢	大さじ4~5	
いなり用あげ	適量	
米	2.5合(約380g)	
だし昆布	5cm	
A {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1弱



<作り方>

- ① 牛乳を約90℃まで温め火を止め酢を加えザルでこす。
白い固まりがカッテージチーズ/黄緑色の液がホエー(乳清)
- ② 米は洗い30分ほど水に浸してからザルにあげておく。
- ③ 炊飯器に米・ホエー 2 $\frac{1}{4}$ カップ(450ml)だし昆布を入れて普通に炊く。
- ④ Aを混ぜ合わせ酢を作り炊きあがったご飯にまわしかけ切るように混ぜる。
- ⑤ 合わせ酢がなじんだら全体に広げ、うちわであおいで粗熱を取り手早く冷ます。
- ⑥ いなり用あげの中に寿司飯を詰める。

<ポイント>

ホエー(乳清)の代わりに牛乳で炊いてもよい。(1カップは水にする)