

## くまもと四季の食卓・春

豊かな自然に育まれた、多種多様な農林畜水産物と、魅力的な食文化を誇る「食のみやこ熊本県」。  
県広報紙「県からのたより」では、旬の食材を使った地産地消レシピを掲載していきます。



### たけのこ・鯛・トマトの春ちらし寿司

熊本の食材 / たけのこ、鯛、ミニトマト

レシピの詳細はコチラから▼



cookpad



YouTube

うつわ / 星野久美・Atelier Tournier(菊池市)

みなさん、  
ぜひ食べてみて  
はいよ～

春の訪れとともに食卓も華やぐ季節です。

今回は、熊本県産の鯛をメインに彩り豊かな春ちらし寿司をご紹介します。  
素材の旨みが引き立ち、見た目も味わいも爽やかな一品です。  
ぜひご家庭で作ってみてください。

#### 〈材料:2~3人分〉

- 酢飯
  - ・米…………… 2合
  - ・昆布(5cm角)…………… 1枚
- 具材
  - ・たけのこ(水煮)…………… 100g
  - ・鯛(刺身用)…………… 100g
  - ・ミニトマト…………… 6~8個
  - ・絹さや…………… 2個
  - ・いりごま(白)…………… 適量

#### ★すし酢

- ・酢:大さじ3
- ・砂糖:大さじ2
- ・塩:小さじ1

#### ●たけのこ用の煮汁

- ・だし:100ml
- ・醤油:大さじ1
- ・みりん:大さじ1

#### 【鯛の下味】

- ・酢:小さじ1
- ・塩:少々

#### 〈作り方〉

1. 洗った米に昆布を入れて炊飯。  
炊き上がったら昆布を取り出し、  
★すし酢を混ぜて冷ます。
2. たけのこは、●たけのこ用の煮汁で  
5~10分ほど煮て冷ます。
3. 卵を薄く焼き、細く切る。
4. 鯛に酢と塩をふって軽くしめる。(そのまま使ってもOK)
5. ミニトマトは4分割に、絹さやは塩ゆでし、斜め切り。
6. 酢飯を器に盛り、錦糸卵を全体に散らす。たけのこ、鯛、  
ミニトマト、絹さやを彩りよくなるように、いりごまをふる。

熊本県知事  
木村 敬



©2010 熊本県くまモン

県からのたよりをスマホでも▶

アプリ「カタログポケット」  
多言語で配信中  
Delivering Multi Languages



## 特集 知ることから始まる、外国人との共生

●令和8年(2026年)3月5日発行 年4回発行(次回は2026年6月に発行予定)