



# 本の中の 気になるレシピ

# 3月のライオンの 「おいなりさん」

本の中に出てくるお料理やお菓子。美味しそう！食べてみたいなあと思ったことはありませんか？  
本の中の気になるレシピをご紹介します。



羽海野千カ『3月のライオン 4』  
(ヤングアニマルコミックス / 白泉社)

家族を事故で亡くし、中学生でプロ棋士になった桐山零。将棋だけが全てだった桐山は、編入した高校の先生や棋士たち、そして下町の川本家の人たちと関わっていく中で、「何か」を取り戻し、少しずつ変わっていきます。

©羽海野千カ/白泉社「3月のライオン」第4巻より

川本家三姉妹の長女、お料理上手のあかりさんの「おいなりさん」が登場するのは「3月のライオン」第4巻、三姉妹がひな祭りのメニューを相談するシーン。サクサクレンコンとたまごのそぼろにたっぷりのゴマ。読んでいただけで美味しそう！



©羽海野千カ/白泉社「3月のライオン」第4巻より



©羽海野千カ/白泉社「3月のライオン」第4巻より

※このレシピは作中オリジナルのレシピとは異なるものです。  
作中イメージを元に独自に考案しています。

そしておいなりさんは、もう一種。刻んだわさび漬け入りは、川本家のおじいちゃんの好物だそうです。甘い辛いで無限ループ！

今回は、ひな祭りにもぴったりの、このおいなりさんを作ってみましょう。

## ③そぼろ卵の準備

- ・卵…1個
- ・砂糖…大さじ0.5
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ



- ① 卵を溶き、調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② フライパンに分量外の油を入れ、炒り卵を作って冷ましておく。

## ④わさび漬けの準備

- ・大根葉や小松菜の茎の部分…50gほど
- ・塩…少々
- ・チューブわさび…5cmほど



- ① 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れて茎を1分ほど茹でる。
- ② 冷水にとって水分をよく切り、細かく刻む。
- ③ チューブわさびを加えて、よく混ぜる。

市販のわさび漬けが手にはいらなかったときは、即席で作れます。辛みは飛びやすいので、ご飯に混ぜる直前にわさびを混ぜましょう。わさび味の漬物などで代用してもいいですね♪



今回は油揚げを半分にして作ります。油揚げの味はかなり甘い！ご飯や具の量は好みで調整してね。

## ①油揚げの準備

- ・油揚げ…8枚
- ★水…200cc
- ★顆粒出汁…小さじ1
- ★しょうゆ…大さじ3
- ★みりん、酒…大さじ2
- ★砂糖…大さじ4



① 油揚げは半分に切り、中を袋状に開いておく。熱湯で2〜3分ゆでて油抜きをし、水にとって冷ます。手で挟むようにして水気をしっかり絞る。

② 鍋に★を入れてひと煮立ちさせ、油揚げを加える。落とし蓋か皿などで重しをする。弱火で20分煮たら火を止め、鍋ごと冷ます。

③ 冷めたら汁気を軽く切っておく。

## ②レンコンの準備

- ・レンコン…50g
- ★酢…大さじ3
- ★砂糖、みりん…大さじ1.5
- ★塩…小さじ1/3



① ボウルに★を合わせておく。

② レンコンは皮を剥き、2mmほどの厚さに切る。

③ 鍋に酢水（水750ccに対して酢大さじ半分・分量外）を用意し、レンコンを入れる。そのまま火にかけて、柔らかくなったら湯を切り、細かく刻む。

④ 熱いうちにレンコンを①に加えて、自然に冷ます。

## ⑤酢飯の準備 →油揚げに詰める

- ・暖かいご飯…2合分（約660g）
- ・市販のすし酢…大さじ4（使用量は瓶の表記などでご確認ください）
- ・白ごま…大さじ2

① ご飯にすし酢を混ぜる。ご飯を切るように、さっくりと混ぜる。

② ご飯を半分に分け、片方にわさび漬けを混ぜる。

③ もう片方には、汁気を切ったレンコンとそぼろ卵、白ごまを混ぜる。

④ 油揚げに②と③をそれぞれ詰めて出来上り。



今回は、中身が見えるようにご飯を詰めてみました。各ご家庭で自由に工夫してみてくださいね！

