

太巻き寿司の具の作り方

(厚焼き玉子)

卵…2個
砂糖…小さじ1
塩…少々
サラダ油…少々

(作り方)

- ①ボウルに卵を割りフオークなどでよく溶きほぐし、砂糖、塩を入れ、さらによく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を薄くひき、①の卵を数回に分けて入れ、卵焼きを作る。
- ③焼きあがったらラップでしっかり包み、しばらく置く。
- ④冷めたらラップをはずし、縦長に2本に切る。

(干瓢・しいたけ)

干瓢…10g
干し椎茸…4枚
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…小さじ1
椎茸戻し汁…150cc

(作り方)

- ①干瓢は洗って塩もみし、5分水で戻し、熱湯で20分茹で水で冷やして絞り、適当な長さに切る。
- ②干し椎茸は水で戻し、軽く絞って細く切る。
- ③鍋に調味料と干瓢、しいたけ、戻し汁を入れ、落とし蓋をしながら弱火で10～15分程、煮汁がなくなるまで煮詰める。

(寿司飯)

米…2合
酢…50cc
砂糖…15g
塩…5g

(作り方)

- ①鍋に酢、砂糖、塩を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ②ご飯はやや固めに炊き、炊きあがったら大き目のバットなどに移し、①の合わせ酢を入れ、捏ねないようにご飯をほぐしながら合わせ酢と混ぜる。
- ③合わせ酢が混ざったら、うちわで扇ぎながらご飯を冷まし寿司飯を作る。
- ④寿司飯が乾かないように、きつく絞ったぬれ布巾などをご飯の上にかけておく。



太巻き寿司の巻き方

(1本分材料)

海苔…1枚
寿司飯…250g
きゅうり…1/4本
カニカマ…3本
かんぴょう…1本
しいたけ…2個分
刺身用まぐろ…適量
卵焼き…1本

手酢(酢と水の同割)

(作り方)

- ①まき簾の上に海苔を置き、ご飯250gを広げる。
※海苔の向こう側2cmくらいは空けておく。
※手にご飯が付かないように手酢を用意する。
- ②ご飯の上に具を置き、手前から巻きあげる。
- ③まき簾を開き、巻き寿司の形を整え、もう一度まき簾で巻き、そのまましばらく置く。
- ④まな板の上に巻き寿司を乗せ、包丁で切る。
※包丁はその都度、ぬれ布巾できれいにしてから切る。
- ⑤お皿に盛る。

うら巻き寿司の巻き方

(1本分材料)

海苔…1枚
寿司飯…200g
レタス…適量
サーモン…40g
きゅうり…1/4本
卵焼き…1本
ツナ缶…20g
マヨネーズ…大さじ1

炒り胡麻…適量

クッキングペーパー…30cm

手酢…適量

(作り方)

- ①クッキングペーパーの上に海苔を置き、海苔の上にご飯200gを広げる。
※手にご飯が付かないように手酢を用意するとよい。
- ②ツナ缶とマヨネーズを混ぜておく。
- ③①の海苔を裏返して置き、レタス、サーモン、きゅうり、卵焼き、②のツナ缶を置く。
- ④海苔の端からきつめに、少しずつ巻く。
- ⑤クッキングペーパーでもう一度しっかり巻き、しばらく置く。
- ⑥クッキングペーパーを広げ、巻きずしを端に置き、空いてるところに炒り胡麻を広げ、巻きずしを転がして、胡麻をつける。
- ⑦まな板の上に巻き寿司を乗せ、包丁で切る。
※包丁はその都度、ぬれ布巾できれいにしてから切る

