

# 巻き寿司

〈材料〉(米5合分)

すし飯	米	5合	合わせ酢	米酢	70 cc
	だし昆布	5 cm	柚子酢		30 cc
	酒	大さじ2	塩		15 g
			砂糖		90 g
			煎りごま		20 g
			生姜		40 g
			焼魚(鯖)		1/2本



- ① 米に昆布と酒を入れて炊飯する。
- ② 生姜はみじん切りにする。
- ③ 合わせ酢を、炊きあがったご飯に混ぜる。  
焼き魚はほぐし、煎りごま、生姜とともに加え、混ぜ合わせる。

海苔巻き具材(5本分)

すし海苔	5枚	だし汁	400 cc
ごぼう	1本	醤油	大さじ2
人参	1本	(濃口と薄口を半分ずつ混ぜる)	
すまき	2本	砂糖	大さじ3
かんぴょう(水で戻したもの)	20g	みりん	大さじ3
ほうれん草	1束	酒	大さじ3

- ① ごぼう、人参、かんぴょうは海苔の長さに合わせて切る。
- ② 鍋にごぼう、人参、かんぴょうを入れ、だし汁、みりん、酒を加えて煮る。  
ふたをして、具材がやわらなくなったら、砂糖、醤油を加え、汁がなくなるまで煮る。煮えたら、具材の水分はきっておく。
- ③ ほうれん草は塩ゆでして、砂糖と醤油(分量外)で軽く下味をつける。  
水気を絞ってから、海苔の長さに合わせて切る。
- ④ すまきは縦に、1/4に切る。
- ⑤ 巻きすの上に海苔をおき(つるつるした面が下となる)、すし飯をおき、具材をおき巻く。しばらく置いてから切る(時間をおいたほうが崩れにくい)。