



# 朝来市いずみ会食の知恵袋

## 「巻き寿司（昔ながらの作り方）」

材料	分量（3本分）	作り方	ポイント
(すし飯) 米 昆布 酒 (合わせ酢) 酢 砂糖 塩 三つ葉 赤板 (高野豆腐の煮物) 高野豆腐 だし汁 砂糖 酒 薄口しょうゆ 塩 (しいたけの煮物) 干しいたけ もどし汁・だし汁 酒 砂糖 濃口しょうゆ (卵焼き) 卵 砂糖 みりん 薄口しょうゆ サラダ油 焼きのり 酢（手酢用）	1・1/2合 1枚（10cm角） 大さじ1/2 50ml 大さじ2・1/2 小さじ3/4 1束 1枚 1個 100ml 大さじ1 大さじ1 小さじ3/4 小さじ1/6 3枚 50ml 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1 2個 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 適量 3枚 適量	① 米は、洗ってザルにあげ、30分位休ませる。炊飯器に米と昆布・酒を入れて水加減をして炊く。炊きあがったら15分位蒸らし、昆布を取り出す。 ② 鍋に合わせ酢の材料を入れてひと煮立ちさせ、冷ます。 ③ 三つ葉は、塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷まして水気を絞る。 ④ 高野豆腐は、柔らかくもどして軽く水気をきる。調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら高野豆腐を入れ、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮てそのまま冷ます。粗熱がとれたら1枚を縦6等分に切る。 ⑤ 干しいたけは、もどして軸を切り落とし、細切りにする。調味料で煮含め、そのまま冷ます。 ⑥ 鶏卵を割りほぐし調味料を加えてさっと混ぜる。卵焼き器にサラダ油を熱し、卵焼きを作る。冷めたら3本の棒状に切る。 ⑦ 赤板は、板からはずして電子レンジ（600W）で1分加熱し、粗熱をとる。縦6本の棒状に切る。 ⑧ 炊き上がったご飯を寿司桶にうつす。合わせ酢をまんべんなく回しかけ、うちわであおぎながらご飯を木しゃもじで切るように混ぜて酢飯を作る。 ⑨ 容器に酢を入れて手酢を準備する。まな板の上に巻きすを広げ、手前約1cmあけてのりを横長に置く。のりの上部約2cm、下部約5mm空けて、酢飯1/3量を手酢をつけながら広げる。 ⑩ 具1/3量を酢飯中央におく。向こう側ののりの部分に酢をつけ、具をおさえながら巻きすを持ち上げ、手前と向こう側ののりの端をくっつけるようにして合わせる。のりの端が真下になるように転がし、両手で軽くおさえ形を整え、なじませる。もう2本同様に巻く。	① 米に酒と昆布を入れて炊くことで、ふっくら炊き上がるとともに、酒の甘みと昆布の旨味が加わります。 ④⑤ 煮た後、そのまま冷ますことで、味がしっかり染み込みます。 ⑦ 赤板は加熱することで、食中毒予防になります。 ⑧ 寿司桶と木しゃもじを使うことにより、木の持つ調湿作用で余分な水分を吸収し、ご飯のべたつきを防ぎます。またうちわであおぐことで、余分な水分を飛ばしてべたつきを防ぎ、ごはんのツヤを出します。 ⑨ 手酢は酢飯が手につかないようにする働きや手の殺菌消毒効果があります。向こう側ののりの部分に酢をつけることで、のりがしっかりくっつきます。



# 朝来市いずみ会食の知恵袋

## 「巻き寿司（簡単な作り方）」

材料	分量（3本分）	作り方	ポイント
ごはん 寿司酢  カニカマ きゅうり サニーレタス 卵 A〔砂糖 めんつゆ 水 サラダ油 ツナ缶 マヨネーズ 焼きのり  酢（手酢用）	500 g 大さじ 3  7～8 本 1/2 本 3 枚 2 個 小さじ 1 小さじ 1/2 小さじ 1/2 適量 1 缶（70 g） 大さじ 1 3 枚  適量	① きゅうりは縦 3 等分に切る。 ② ツナは油をきり、マヨネーズで和える。 ③ ボウルに卵を割り入れ、Aを入れて混ぜ合わせる。 卵焼き器にサラダ油を熱し、卵焼きを作る。粗熱がとれたら 3 本に切る。 ④ ボウルにごはんを入れ、寿司酢をまんべんなく回しかけ、ご飯を切るように混ぜて酢飯を作る。 ⑤ 容器に酢を入れて手酢を準備する。まな板の上に、のりの大きさよりひと回り大きいサイズのラップを用意し、その上にのりを置く。 のりは光沢のあるほうを下にして、短い辺が横になるように置く。 のりの上部約 2 cm、下部約 5 mm空けて、酢飯 1／3 量を手酢をつけながら広げる。 ⑥ サニーレタスの上に、きゅうりを置き、②の 1/3 量をのせる。さらにカニカマ、卵焼きを置き、一旦巻く。これを酢飯の中央部に置いて芯にし、向こう側ののりの部分に酢をつけ、手前にあるのりをラップごと持ち上げて向こう側ののりの端にくっつけるようにして合わせる。手前のラップを一旦外し、のりの端が真下になるようにぎゅっと手で引き寄せするように転がし、ラップを戻して両手で軽くおさえて形を整え、なじませる。 もう 2 本同様に巻く。	⑤ 手酢は酢飯が手につかないようにする働きや手の殺菌消毒効果があります。  ⑥ 具をサニーレタスに巻いておくことで芯になり、巻きやすくなります。 また、向こう側ののりの部分に酢をつけることで、のりがしっかりくっつきま

