



## 簡単巻寿司（ツナ・キュウリ）

### 抹茶寒天

合わせ酢を多めに作り、冷蔵庫で保管すると手巻き寿司がすぐできます。酢は、必ず米酢を使います。添加物が無く、しかも酸味がまろやかです。醸造酢はつーんとした酸っぱさがあります。

#### 簡単寿司

##### 材料（5人分）

米	400g	①合わせ酢の材料を小鍋に入れ、さっと一煮立ちさせすぐ火を止める。
水	540ml	
合わせ酢		②米は少し硬めに炊いておき、炊きあがったら熱いうちに①を入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
米酢	40ml	
砂糖	12g	③ツナはマヨネーズであえておく。
塩	6g	④巻きすの上に海苔を広げ、ご飯をのせしゃもじで広げる。その際、手前側は1cm、向こう側は4cmほどはご飯を広げない。 （ごはんは、あまり厚くすると巻きにくい）
だしの素	少々	
ツナ缶	適宜	⑤ご飯の上に、ツナとキュウリをのせる。その際、手前側の1/3程の位置に具をのせる。（具を欲張ると巻きにくい）
マヨネーズ	適宜	⑥巻きすを持ち上げ、きつく巻く。巻き上がったなら、ご飯を巻きすの上から押さえ、形を整える。
キュウリ	適宜	⑦包丁で切る。その際包丁は一回一回、固く水を絞った布巾で拭く。また、海苔巻きに対して押して切るのではなく、引いて切る感じで力を加える。そうでないと、海苔巻きがつぶれる。

#### 抹茶寒天

##### 材料（5人分）

牛乳	300ml	①牛乳に、抹茶を小さじ1/2杯入れ、よく泡立て器で溶いておく。
抹茶	小さじ1/4杯	②小鍋に、寒天もしくはアガー、砂糖を入れ、その上から水を加え火にかけ、完全に煮溶かす。
寒天	4gもしくは	
アガー	15g	③煮溶けたら（完全に沸騰させ、透明感を出すこと）、①を入れ、手早く混ぜる。
砂糖	50g	
水	200ml	④③を型に入れ、氷水で冷やす。

