

簡単巻き寿司 (ツナコーン・チーズ・キュウリ、雪だるま)



☆巻き寿司というイメージが強いですが、忙しい朝でも簡単に作ることができて、しかも豪華です。

☆合わせ酢はたくさん作っておくと、保存容器で保存ができます。

炊きたてご飯と合わせ酢で、「簡単手巻き寿司」をすぐに作ることができます。

☆基本の酢飯

米 3合 (450g)
水 炊飯器寿司飯の線
(630ml)
だし昆布 10cm

☆合わせ酢

米酢 50ml
(醸造酢はダメ、酸っぱい)
砂糖 15g ~ 20g
塩 8g
和風だしの素ひとつまみ



☆ツナコーン・チーズ・
キュウリ巻
ツナ缶 1缶
コーン缶詰 適宜
マヨネーズ 適宜
プロセスチーズ
キュウリ

寿司飯の作り方

- ①合わせ酢の材料を全て小鍋に入れ、さっと一煮立ちさせる。
- ②洗米した米に水を加え 30分浸漬する。
- ③寿司飯のラインで水を合わせ、ご飯を固めに炊く。
- ④炊きあがったご飯は寿司桶か大きなボールに入れ、合わせ酢を振りかけ、しゃもじで切るように混ぜ冷ます。

巻き寿司の作り方

- ①巻きすにのりを置き (のりの表・裏に注意)、寿司飯しゃもじでのりに押しつけるようにして、前後左右に広げる。のりの向こう側は 3cm ほど残す (飯を広げない)
- ②具を寿司飯の中央よりやや手前側の位置に並べる。この時、芯になるような硬い具、(かんぴょう・キュウリなど) は向う側に置いて巻く。
- ③すだれの手前を両手親指で持ち、具を残りの指で押さえながら一気に巻く。
巻き上がったら、軽くすだれを押さえ 形を整える。
- ④包丁の刃をぬれ布巾で一回ずつぬらしながら、6 ~ 8 切れに切る。

具 (ツナコーン・チーズ・キュウリ)

- ①チーズ・キュウリは縦に細長く、約 7mm 幅に切っておく。
- ②ツナ缶・コーン缶とも水分を十分に切ってマヨネーズである。(味が薄いようであれば、塩・こしょうをする)
- ③寿司飯に具をのせるときは、手前にキュウリ 向こう側にツナコーンに置き、巻くときにキュウリを親指以外の 4本の指で押さえながら巻いていく。

☆ 雪だるま寿司

海苔	2枚
寿司飯	400g
(寿司飯のうち、200g分は 鮭フレーク・ごまであえておく)	
鮭フレーク	40g
ごま	10g
飾り用海苔	少し



- ①海苔のうち、1枚ははさみで半分に切っておく。
- ②寿司飯の半分の量には、鮭フレークを混ぜてピンク色にしておく。
- ③巻きずに半分に切った海苔をのせ、寿司飯を向こう側1cm余白を残して飯を広げて巻く。もう1本は、やや太くする。(雪だるまの下の段)
- ④大きい海苔にピンク色にした寿司飯を向こう側3cm余白を残して広げる。
- ⑤細巻きを④の上に中心より少し手前側に上下重ねてのせ、大きな海苔の手前を持ち上げ親指以外の4本の指で雪だるまを押さえながら一気に巻き上げる。
- ⑥太巻きを切ってから、目と口を別の海苔で作ったものをのせる。

スイートポテト



☆サツマイモを、はじめから牛乳で煮ていきます。ポイントは、サツマイモの皮を厚くむくこと(維管束より外側は除く)、焦がさないことです。裏ごさなくても、柔らかくできます。

☆スイートポテト

サツマイモ 皮をむいて	300g
牛乳	120ml
砂糖	50g
バター	20g
エッセンス	少々

- ①サツマイモは皮を厚くむき、水さらしにする。
- ②①の水を切り、牛乳、砂糖を加えクッキングシートで落としぶたをし、焦がさないように煮る。
- ③さつまいもが柔らかく煮えたら、バターとエッセンスを加え、すりこぎでつぶす。(粒が残っても大丈夫)
- ④③をラップにとり、茶巾に絞る。



寿司の手順

1. 合わせ酢を作る



①米酢・砂糖・塩・だしの素を小鍋に入れ、さっと一煮立ちさせる



②炊きたてご飯に、合わせ酢を加え、切るように混ぜる



③赤いご飯は、合わせ酢を加えた後、鮭フレーク・ごまも加え混ぜる。



④白いご飯(400g)は、しゃもじで筋をつけ4等分にしておく。

2. 細巻きを作る (2本)



⑤2等分した海苔を巻きすにのせ、白いご飯4分の1を、しゃもじで押しつけるように広げる。向こう側は1cm余白を残す。



⑥巻きすを持ち上げ、締めながら、一気に巻き上げる。

⑦さらに1本、ややご飯を多めに巻いた細巻きを作る。

3. 太巻きを作る



⑧同じく、1枚の海苔を巻きすに広げ、赤いご飯を、押しつけるように広げる。向側は3cm余白を残す。



⑨赤いご飯の中央よりやや手前に、下に太い細巻きを置き、さらに細巻きを重ねる。



⑩巻きすをつまみ、一気に巻き上げる。親指もしくは人差し指以外は、細巻きを押さえる。



⑪巻き上がったら、巻きすの上から寿司を押さえ、形を整える。

4. 飾り



⑫一回ずつぬれ布巾で拭いた包丁で寿司を切り、切った面を海苔などで飾る。