



簡単、料理・お菓子作り



(簡単巻き寿司)

5人分

寿司飯

白米 400g
水 その1.4倍
560ml

合わせ酢

米酢 40ml
砂糖 12g
塩 6g
だしの素ひとつまみ

具

ツナ・コーン・マヨネーズ
適宜
キュウリ(細く切る)

- ①ご飯は、少し固めに炊く
- ②合わせ酢は材量を全て小鍋に入れ、軽く一煮立ち(沸騰したらすぐに消す)して、酸っぱさを飛ばす。
- ③ご飯が炊き上がったら、合わせ酢をかけさらに好みでごまを加え、切るように混ぜる。
- ④のりを巻きすの上にのせる。手前側はぎりぎりにのりをのせる。
- ⑤ご飯を手前側は2cm、向こう側は3cm隙間を残してのせる。(全体に広げると、巻いたときにご飯がはみ出すため)
- ⑥具を、ご飯を置いた面積の手前側1/3の位置にのせる。
- ⑦巻きすの手前側を一気にもちあげ、そのまま巻ききる。親指は手前で巻きすを押さえ、中指～小指で具のキュウリをしっかりと押さえるとうまく巻ける。
- ⑧のり巻を切るときは、ぬれ布巾で刃を拭いた包丁で引くように切る。

☆この合わせ酢の作り方を覚えると、手巻き寿司パーティーが家で簡単にできます。(手巻きの場合は、のりを半分の大きさにします。)また、炊きあがったご飯に、ごまと鮭のほぐし身(瓶入りの)を合わせると、鮭のうまみがきいたおいしい簡単散らし寿司ができます。☆酢は、必ず米酢を使います。醸造酢だと、酸っぱさがきつく、また添加物が多く使われています。

☆最初から、牛乳を入れて煮ることで柔らかく簡単にスイートポテトができます。

(スイートポテト)

サツマイモ

(皮を厚くむき 300g)
牛乳 120ml
砂糖 50g
塩 少々
バター 30g

- ①皮をむいたサツマイモは薄く輪切りにし、さらに银杏切りにして、しばらく水にさらす。
- ②小鍋に、水を切ったサツマイモ、牛乳、砂糖、塩少々を入れ、弱火でイモが柔らかくなるまで煮て、バターを加える。
- ③イモが煮えたら、木じゃくしやすりこぎなどでつぶし、型に詰める。
- ④このまま食べても良いし、表面に塗り黄身をして、オーブントースターなどで焼いても良い。

