

# くるくる巻きずし

## <材料> 2本分

絹さや	6枚	●すし飯の材料●		
卵	1個分	米	1カップ(200cc)	
	砂糖	小さじ2	水	230cc
		酒	小さじ1	昆布
なめたけ	大さじ2	A	米酢	大さじ1・1/2
ツナ	2/3缶(50g)		砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1		塩	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々			
スモークサーモン	40g	海苔	2枚	
大葉	2枚	手酢	適宜	
		しょうゆ・わさび	適宜	

## <作り方>

1. 米を研ぎ、炊飯鍋に分量の水を加え、30分以上浸水させて炊く。  
Aを合わせておく。
2. 具材の準備をする。  
絹さやは塩茹でし、斜め千切りにする。  
小鍋に卵を割り入れ、砂糖と酒を加えてよく混ぜる。  
火にかけ、菜箸で手早く混ぜながらそばろ状にする。  
ツナは水気を切り、マヨネーズ・塩・こしょうで味をつける。  
スモークサーモンは縦半分に切る。  
大葉は軸の部分を除き、縦に4等分に切る。
3. すし飯を作る。  
ボウルに炊きたてのごはんを移し、合わせ酢をしゃもじを伝わらせてまわしかける。  
手早く切り混ぜ、ごはんがすし酢を含んで重くなったらうちわであおぎ、  
余分な水分を飛ばす。かたく絞ったさらしをかけて蒸らす。
4. 巻く。  
巻きすの上に海苔をのせ、すし飯を広げる。酢でぬらしたスプーンを使い、  
左右と手前はギリギリまで、奥は2cmあける。  
絹さや⇒なめたけ⇒炒り卵⇒ツナ⇒大葉の上にスモークサーモン  
の順に少しずつ開けて彩りよく並べる。  
両手で巻きすごと持ち上げて芯を作り、転がすように巻いていく。  
巻きすを使って形を整え海苔のとじめを下にしてしばらく置く。

5. 食べやすい大きさに切る。

1回切るごとに、包丁を酢でぬらしたペーパーで拭くとよい。

<MEMO>

・具材はほかに、千切りにしたきゅうり・かんぴょう・桜でんぶ・厚焼き玉子・生ハム等  
お好きなもので彩りよく作ってください。



## なめたけ

<材料> 作りやすい分量

	えのき	200g入り1袋
A	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1・1/2
	酢	小さじ1/4

<作り方>

1. えのきは石づきの部分を落とし、長さを3等分にする。  
ほぐしながら鍋に入れ、Aを加え、火にかける。  
しんなりしてアルコールが飛び、水分がほぼなくなるまで煮る。
2. 火を止め、酢を混ぜ合わせる。

<MEMO>

・密閉容器に入れ、冷蔵庫で3～4日保存可能。