

巻き寿司 (2本分)

材料)

焼き海苔 2枚

三つ葉1束



酢飯

白米2合 (研いで30分以上吸水させ、きっちり水を切る。)

昆布1枚8g

水適量

合わせ酢 (米酢80cc、砂糖30g、塩8g)

厚焼き卵

(卵3個、はんぺん1枚90g、砂糖大さじ2、みりん大さじ1、薄口醤油小さじ1)

サラダ油小さじ2

干し椎茸と干瓢の甘煮 作りやすい分量

干し椎茸 (スライス) 20g 400ccの水で戻す

干瓢25g

塩小さじ1/2

砂糖大さじ3

濃口醤油大さじ2

作り方)

1. 甘煮を作る。干瓢はさっと洗って汚れを取り、たっぷりの水に10分ほど浸けて戻す。水気を切って塩で揉み込み、水でよく洗い、熱湯で5分ほど柔らかくなるまで下茹でする。ザルにあげて水気を切って冷めたらぎゅっと絞る。
2. 戻った干し椎茸と戻し汁全て、1を合わせて鍋に入れ、砂糖を加え、火にかける。沸騰したら火を弱めて10分ほど煮る。濃口醤油を入れて15分ほど煮て煮汁がある程度なくなるまで煮詰め、火を止めて冷ます。余った分は煮汁ごとジップ付きの袋に入れて冷凍すると良い。
3. 厚焼き卵を作る。全ての材料をフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。バットにクッキングシートを敷いて流し込み、200度のオーブンで火が通るまで焼く。もしくはテフロン加工の卵焼き器にサラダ油を敷いて、流し込み、(小さければ2回に分けて作る。もしくはフライパンで作っても良い。)濡れた落とし蓋や蓋などを被せて両面5分を目安にこんがり焼く。まな板の上で冷まし、棒状に切る。余った分はラップをして冷凍すると良い。
4. 三つ葉はたっぷりの熱湯でサッと茹で、水にさらして冷やし、ぎゅっと絞る。

5. 寿司飯を作る。白米は炊飯器や土鍋に入れ、いつもと同じ水加減にして昆布を刺して炊く。合わせ酢はよく混ぜ合わせる。飯台に炊き立ての白米を入れ、手早く合わせ酢を回しかけて混ぜ、2等分に分け、人肌まで冷ます。
6. 巻き簾の上に海苔を置き、海苔の向こう2.5cmほどを開けて酢飯をきっちり広げる。酢飯の中央に厚焼き卵を置き、その上下に他の食材を並行にして置く。親指で巻き簾を持ち上げて残り4本の指で具材を固定させ、手前の海苔が向こうの酢飯の端に合わさるように巻き、ぎゅっと握って転がし、巻き簾を取る。
7. そのままかぶり付くか、食べやすい大きさに切って盛り付ける。