

巻き寿司

材料) 約2本分

焼き海苔2枚

酢飯

炊きたてのご飯もしくはレンジで温めたご飯 300g (約お茶碗2膳分)

合わせ酢 (米酢 40cc、砂糖 15g、塩 4g)

卵焼き

(卵2個、薄口醤油小さじ1/2)

サラダ油適量

三つ葉適量

タレ付き焼きうなぎ 棒状に切ったもの2本 (エビや蒲鉾などでも代用可)

干し椎茸と干瓢の甘煮 作りやすい分量

干ししたけ (スライス) 20g 500ccの水で戻す

干瓢 20g 塩小さじ1/2で揉む

A=砂糖大さじ3、みりん大さじ2

濃口醤油大さじ2



作り方

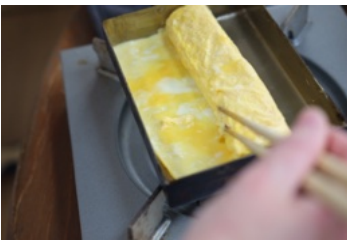
1. 干瓢の下処理をする。干瓢はさっと洗って汚れを取り、塩で揉み込み、濁った水気が出てきたら水で洗い、熱湯で10分ほど柔らかくなるまで茹でる。ザルにあげて水気を切り、冷めたらぎゅっと絞り、焼き海苔の横の長さに揃えて切る。
2. 甘煮を作る。戻った干し椎茸と戻し汁、1、Aを加え、火にかける。沸騰したら火を弱めて10分煮る。濃口醤油を注ぎ、煮汁がある程度なくなるまで煮詰め、火を止めて冷ます。
3. 卵焼きを作る。ボウルに卵を割り入れてほぐし、薄口醤油を加えて混ぜる。卵焼き器やフライパンにサラダ油を注いで熱し、卵焼きを作る。弱火にし、薄くサラダ油をペーパータオルなどで塗り、卵液が膨れない程度の火加減で3回に分けてきっちり巻く。冷めたら2等分に切り分ける。
4. その他の具材の下処理をする。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。三つ葉、鰻、卵焼き、干し椎茸、干瓢2本を1セットとし、具材の全てをバットなどに1セット分ずつ置く。
5. 寿司飯を作る。ボウルや飯台にご飯を入れ、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. 巻く。巻きすの上に海苔を縦長に置き、すし飯を薄く敷き詰める。すし飯の中心に椎茸、干瓢、卵、三つ葉、鰻を置く。なるべく中心に重ねるように置き、置ききれない場合は具材の手前に置くとまとまりやすい。巻きすできっちりと巻き、8等分に切る。



干瓢はさっと水で洗って被る程度の水を張って塩をまぶし、ギュッギュッギュと揉むと、白濁した水が出てきます。乾物臭さが取れます。さっと洗ってから熱湯で茹でると、透明感、弾力が出ます。



干し椎茸の戻し汁は決して捨てません。ホールままの干し椎茸を使う場合は、戻してから軸を切り取り、干瓢と一緒に茹でます。落し蓋やアルミ箔を覆って煮るとうまく対流しますよ。



卵焼き器をお持ちなら、このように長い辺を横にして、向こうから手前に向かって、極弱火で焼くと、海苔の長さに合います。もしなければ、大きいフライパンに卵液を広げて小巻に巻いていくといいでしょう。



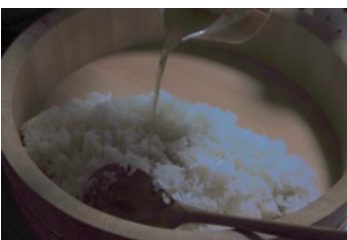
三つ葉はスポンジ部分を切り、輪ゴムなどで結わえて熱湯でさっと茹で、水に放すと絡まらず、スッと美しい仕上がりになります。



エビはたっぷりの熱湯に入れてすぐ火を止め、5分ほど置いて余熱で火を通し、引き上げました。



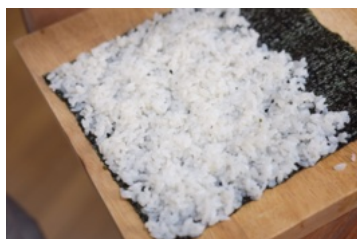
全ての具材がセットできましたか？
1本ずつセットして置くと、巻き忘れ防止になります。干瓢を入れ忘れてしまい、一切れの上に干瓢を乗せて食べた経験あり。。。



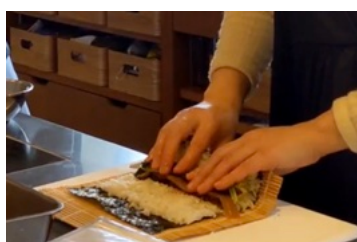
熱々炊きたたのご飯、もしくはレンジでチンした熱々のご飯に、合わせ酢を注ぎ、しゃもじで米粒の間を切るように混ぜます。飯台がなくても2合までなら、ボウルで作っても大丈夫。



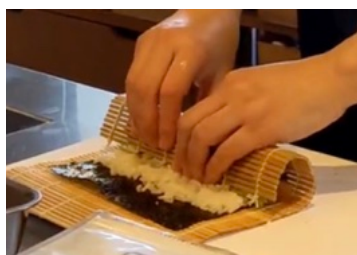
巻きすは結び目がついている方が手前。
100均で売っているものなどは両方についてますが気にせず使ってください。
海苔はザラザラ面を上にし、縦長に置きます。
巻きすの端と海苔のはしを合わせて、すし飯を乗せていきます。



海苔の向こう3cmは開けてすし飯を全面に薄く広げます。
忘れてならないのは、海苔の端っこにもちゃんとすし飯を置くこと。
端だけガバガバにならないように。



さあ巻きましょう。
再度、巻きすの端と海苔が合っているか確認します。両親指で巻きすを持ち上げ、
両手4本指で具材全体を固定します。



海苔と巻きすの端を、具材向こう側の端に向かって一気に巻き込み、具材と具材
の間に隙間ができないようにクックと手前に締めます。この時、手を離したり、
力づくで押し付けたりしないように。



利き手を離し、手前の巻きすの端だけを上に持ち上げて、



巻きすの上から巻き寿司を向こうにコロコロと転がします。



濡れたペーパータオルで包丁を湿らせ、8等分に切り分けます。都度包丁を
拭いてついた米粒などを拭いて綺麗にしてから切ると美しく切れます。

柚子いなり

材料) 12 個 (うち、2 個分は今回蒸し寿司として使用。)

すし揚げ 5 枚

A=だし 400cc、砂糖大さじ 7、濃口醤油大さじ 3

白米 2 合 315g いつもの水加減で炊く

昆布 1 枚 5g (お米を炊く分量の水に 30 分ほど浸ける。)

ごぼう 40g

金時人参 30g

B=だし 100cc、薄口・みりん各小さじ 1

柚子寿司酢=柚子の果汁 40cc、砂糖大さじ 3、塩小さじ 1 合わせる。

白いりごま適量



作り方)

1. すし揚げの油抜きをする。たっぷりの熱湯を用意し、すし揚げを 12 分ほどかけて強火で茹でる。水気を切り、すりこぎや菜箸などで表面を転がし、水気と油をしっかりと絞る。斜めに切り、中を袋状にする。
2. 甘ぎつねを作る。鍋に 1 を放射状に入れ、A を注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて 15 分を目安に煮る。鍋底に汁気がある程度なくなったら鍋ごと冷ます。
3. 具材を煮る。ごぼう、金時人参はあられ切りにする。鍋に入れ、B を注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて汁がなくなるまで煮て、鍋ごと冷ます。
4. すし飯を作る。飯台に炊きたてのご飯を移し、柚子寿司酢を注いで手早く切るように混ぜ、馴染んだら 3、炒りごまを入れてさらに混ぜ、12 等分に分ける。酢水 (水 200cc に酢小さじ 1 を混ぜ合わせたもの) を手にしっかりとつけて一つにまとめる。
5. まとめる。すし揚げの口を開け、4 を詰めてまとめる。



シンクなどにまな板を置き、すりこぎでゆっくりしっかりと転がして油分、水気を絞ります。2-3 回ほど絞ると充分かと。



斜めに包丁で切り分け、切り口を開いて袋状にします。



大さじ7の砂糖？無理！と言わずにちゃんと入れてください。
1減らすだけでも、うーん、なんだか水臭い。怖くて入れれないなら目を瞑って入れてください。



15分はあくまでも目安。
鍋底に軽く残る程度まで煮詰めると理想的な甘さ、
コクのある甘ぎつねの完成です。



煮汁はある程度煮詰めます。さっと混ぜると絡んで煮汁がなくなるけれど、
しばらくすると鍋底に少し溜まり出す程度に。冷めると具材が吸って、
しっとり仕上がります。



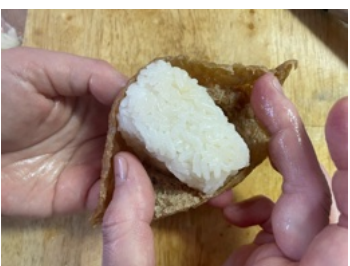
すし飯と具材は冷えるまでに混ぜ込みます。
冷えるとダマになってうまく均等に混ぜりません。



濡れ布巾などで桶やボウルにご飯つぶが残らないように都度綺麗に
拭きましょう。



すし飯が手につかないように、手酢をしっかりつけてまとめます。
昔はお水とお酢を合わせて消毒液のように使っていたんですね。



すし飯が崩れないくらいの力加減で三角形に握ります。
汁だくが美味しいので、決して絞らず、滴る汁気だけ鍋肌で軽く拭うくらい
で汁気をしっかり含ませてすし飯と合わせるのがポイント。
お揚げさんの口を開いてこのようにお揚げさんの口に対して垂直にすし飯を
入れます。



お揚げさんの両端の口を閉じて、、、



ひっくり返して手のひらに乗せ、あとは整えるだけ。



残った2個分のおいなりさんのすし飯と、巻き寿司で残った具材を乗せて、翌日は蒸し器やレンジで温めてぬく寿司にしても。

助六をするにあたって。

京都のお寿司は料理寿司と言って、いなり寿司、巻き寿司、鯖寿司などのようにぎゅっと握って竹の皮に包み、お人にお持ちしたり、手土産にしたり、翌日に食べたりするため、すし飯はもっちりしっとり仕上げます。なので酢飯と混ぜているとあれ？ちょっとびしゃびしゃじゃない？と心配になりますが、これでいいのです。江戸前のパラリと仕上げた握り寿司は、職人さんがにぎってすぐに食べるため、パラリと仕上げますが翌日置いておくと、硬いですよね。江戸前の握り寿司と京都の料理寿司は根本的に違うのです。ですから、どうぞ水加減を減らしたりせず、いつもご飯を炊くときと同じように炊いてください。一番大事なのは「湯気が立った熱々のご飯」と「冷たい合わせ酢」を手早く混ぜることです。ここを守れば、ボウルで混ぜても、レンジでチンしたご飯でも充分美味しく作れます。しっとり失敗ではありません。どうぞ楽しんで調理キットをお使いくださいませ。

巻き寿司 賞味期限) 2月3日

甘くない卵焼き、三つ葉の青さ、干し椎茸の食感、干瓢の甘み、うなぎの香ばしさ。五感食楽の巻き寿司は甘すぎず、様々な食材を口の中に入れて咀嚼した時にいろんな味わいが混ざり合うのが特徴です。うなぎがなければ焼き穴子やかまぼこ、カニカマなどでもいいでしょう。今回はうなぎとエビにしました。二種楽しんで頂きたいので、1本はうなぎ、もう一本はエビ2尾で巻いてみてください。三つ葉を茹でほうれん草にしたり。甘煮は結構大変な作業なので、2月3日の節分用にだけでなく、2月12日の初午には、刻んでいなり寿司の具にできますし、さらには3月3日のお雛様のちらし寿司の具やトッピングにもなります。ですから、買ってきたら一袋分全て甘煮にし、汁ごとジップ付きの袋に入れ、空気をできるだけ抜いて冷凍庫で保存します。使うときは袋ごと自然解凍して使えます。全く遜色無く、美味しく使えますので毎回甘煮を作るのは大変ですから、ぜひまとめて作ってみてください。海苔の向きは、長い辺が横、短い辺を縦に置くのがお寿司屋さんのやり方。でも私たち女性はこの長さを巻くのは一苦労なので、短い辺を横にして縦長に置いて巻くと収まり良くうまくまとまってくれるようです。

ご準備いただきたいもの 2膳分 300gのご飯。冷やご飯でも、炊きたてでも作れます。
基本の調味料（米酢、きび砂糖や上白糖、塩）、巻きす



←お送りしているもの

- ・焼き海苔 2枚
- ・卵焼き 2本分（縦に半分に切ってください。）
- ・干し椎茸と干瓢の甘煮 2本分
- ・茹で三つ葉 2本分
- ・うなぎ 1本分
- ・茹でエビ 1本分

※海苔がしんなりしてましたら、軽くコンロの弱火でサッサと炙ってください。

柚子いなり 賞味期限) 2月4日

茹でたて熱々のお揚げさんを油切りするのがとても重要です。ざるに上げてそのままにして粗熱が取れてからだと、せっかく茹でておいた油も、冷えてまた固まってしまううま油がきれないからです。これがいなり寿司で一番大事なポイントです。京都是きつねさんの耳に見立てるので、斜めに切って袋状にします。嵯峨にある、森嘉さんの寿司揚げを今回はお送りしてます。とても薄くて破れやすいですが、この薄さが、お稲荷さんには大事なことで、軽やかさと薄さがいくらかでもパクパク食べれる秘訣。多少破れてもお気になさらず。すし飯が包めたらいいのですから。この甘ぎつねも多めに作ってジップ付きの袋に入れて冷凍しましょう。自然解凍し、きつねうどんにしてもいいですし、焼き豆腐や厚揚げと煮れば、夫婦炊き。卵でとじて、ご飯に乗せれば衣笠丼です。握ったすし飯の三角形と、お揚げさんの三角形は、お互いの辺を揃えずにお揚げさんを90度回転させて垂直に被せます。そうすると、立体的な可愛らしいおいなりさんの完成です。

2合のごはんで12個できます。大体どこのお店も一袋5枚入りなので半分に切って10個。2個分すし飯が余るからどうしたらいいかな？あと一枚のために一袋買い足すのはちょっと。のご質問が結構ありましたので使い道レシピとして、余った2個分は蒸し寿司にするのはいかが？お茶碗に入れて蒸し器に、、、がたいそうなら、ラップして軽くチン。お好きなものをトッピングして楽しむのもまた変化に富んで最後まで豊かに召し上がって頂けます。

ご準備いただきたいもの) 2合分約315gの白米、基本の調味料(きび砂糖や上白糖、濃口醤油、塩)、柚子酢(柚子の果汁)は入れております。



←お送りしているもの

- ・ 寿司揚げ 5枚
- ・ 柚子酢 (柚子の果汁)
- ・ ごぼう、にんじん、胡麻 (完成品)
- ・ 寿司揚げ用お出汁