

LIFE - 025

帰省からもどる日の太巻きずし。

飯島奈美



材料 (3人分)

●ごはん

- ・米 3合
- ・酒 大さじ2
- ・だし昆布 5cm角1枚
- ・水 適量

●合わせ酢

- ・米酢 70cc
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 小さじ2 1/2

●かんぴょう煮

- ・干しかんぴょう 20g
- ・水 1カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 (揉む用) 少々

●しいたけ煮

- ・干ししたけ 中5枚
- ・戻し汁 1カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

●えび煮

- ・えび 5尾
- ・水 500cc
- ・酒 大さじ2
- ・塩 大さじ1/2

●卵焼き

- ・卵 3コ
- ・だし汁 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1 ~ 1 1/2
- ・しょうゆ 小さじ1

●その他

- ・焼き穴子 2本
- ・きゅうり 1本
- ・桜でんぶ 適量
- ・大葉 3枚
- ・のり 3丈



帰省からもどる日の太巻きずし。

飯島奈美

つくりかた

- 米を洗い、水に20～30分浸し、ザルにあげ、20分おきます。炊飯器に酒と昆布とともに入れ、「酢めし」あるいは「かため」の線まで水を加えて炊きます。
- 酢、砂糖、塩をよく混ぜて、合わせ酢をつくります。
- 干しかんぴょうを水洗いし、水で戻します。水を切ってから塩でもみ、もみ洗いしておきます。
- 干しいたけを水で戻し、5mm～1cm幅にスライスします。
- 鍋に、干しいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆを加え、落としぶたをして、戻した干しいたけを汁気がなくなるまで煮ます。
- かんぴょうを煮ます。鍋に水、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて、汁気がなくなるまで煮ます。
- えびの背わたをとり、串を刺してまっすぐにします。鍋に水、酒、塩を合わせ、沸騰させたところにえびを入れ、3分加熱します。火を止めたらそのままおいて、あら熱をとってから、ざるにあげておきます。
- ごはんが炊けたら、昆布を取り、飯台に移します。合わせ酢をかけ、切るように、一気に混ぜます。全体が混ざったら、ときどき上下を返しながらかき混ぜ、うちわであおぎ、あら熱を取ります。
- 卵焼きをつくります。卵をボウルに割り入れ、だし汁、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ、卵焼き用のフライパンで厚焼き卵をつくってください。
- きゅうりを、海苔の幅にそろえて切り、さらにタテ半分に切ったあと、3つに細長く切ります。



帰省からもどる日の太巻きずし。

飯島奈美

つくりかた

- 焼き穴子の頭と尾を落として、海苔の幅に合わせ、タテ半分に細長く切ります。
- あら熱がとれたえびの殻をむいて、タテ半分に切ります。大葉もタテ半分に切ります。卵焼きは、厚みを1/2にしてから、タテに3等分します。でんぶも器に出しておきます。
- 巻き簾の上に、海苔をのせ、手前を1.5センチ、奥を3センチあけて（これがのりしろになります）酢めしを広げます。1回に使う酢めしは1合分です。
- 手前にかんぴょうを1本、海苔の幅に合わせて折り畳んでのせます。その奥にしいたけをのせ、さらにその奥に指先で溝をつくり、卵焼きを1.5本分、のせます。
- きゅうり、穴子、えびをのせ、きゅうりの手前に、でんぶをのせます。最後に大葉をのせます。
- 手前から、慎重に、しっかりとおさえながら巻いていき、巻き終わったら、両手でしっかりおさえ、両脇にはみだしたごはんをぬれぶきんどとのえます。そのまま5分おいてから、巻き簾を外します。
- 食べやすい太さ（1.5～2cm くらい）に切って、できあがりです。

