

太巻きずし、細巻きずし

▼用意する材料(太巻き 1 本、細巻き 2 本分)

▼すしめし

米	2 合
水(吸水用)	たっぶりの量
こんぶ	3cm
酒	大さじ 1
水(炊く用)	360cc
焼きのり	全型 2 枚

▼すし酢

酢	大さじ 3
さとう	大さじ 2
塩	小さじ 1

▼ツナサラダ巻き・太巻き 1 本分

ツナ	小 1 缶
塩	少々
マヨネーズ	大さじ 2
きゅうり	1/4 本
リーフレタス	1 枚



▼鉄火巻き・細巻き 1 本分

刺身用まぐろ	30g
--------	-----

▼しんこ巻き・細巻き 1 本分

たくあん	10g
------	-----

料理の作り方

- 1 お米は洗い、水(吸水用:たっぶり)に 30 分以上つけておきます。
- 2 お米の水気を切り、分量の水とこんぶ、酒を加えてさっと混ぜ、ふつうに炊きます。
- 3 ごはんにすし酢を混ぜ合わせます。
すし酢の材料を、砂糖が完全にとけるまで、よく混ぜ合わせます。
ごはんが炊けたら、すしおけかボールに移し、すし酢をまわしかけます。
ごはんを風を送りながら、つやが出るように、しゃもじで切るようにまぜます。
- 4 具の用意をします。
ツナはしっかり油を切って、塩、マヨネーズで和えます。
リーフレタスはよく洗って水気を切り、小さくちぎります。
きゅうりはたてに細長く切ります。
まぐろはたたいてペースト状にします。
たくあんは細長く切ります。
- 5 太巻きから作ります。のりを 1 枚、巻きすにおきます。
のりはザラザラした面を上に出します。
すし飯の半分の量を真ん中に広げます。
のりの向こう側 1cm は、のりしろにするためすし飯を乗せずにおきます。手前と横は、はしまでごはんを広げましょう。
巻きすがないときは、ラップでもできます。
- 6 すし飯の真ん中あたりに具をおきます。
横 1 列に具をおいていきます。たくさんのせると、巻いたときにパンクするので気をつけましょう。
具はならべるのではなく、できるだけ重ねて上におくようにします。具の面積が広いとだ円の形の巻きずしになってしまうからです。

7 ⑥を巻いていきます。

手前の、のりのはしと巻きすを一緒に持って、ご飯の終わりをねらってかぶせていきます。のりのおわりではなく、ご飯の終わりをねらって巻くのがコツです。

ご飯と具のあいだに空気が入ると、切ったときにくずれます。巻きずしを手でやさしくおさえながら、しっかりと巻いていきます。

8 食べやすい大きさに切ります。

巻きずしを切るときは、1 回ごとに包丁についたすし飯をふき取りながら切ります。

よく切れる包丁を使いましょう。

巻きずしの上に包丁を乗せるだけの力で、前後に早く小さく動かしながら、時間をかけていねいに切ります。

一つを切り終わったら、包丁は必ずぬれふきんでふきましょう。

ふきんはせいけつなものを用意して、よくぬらしておきましょう。

切りにくいときは、1 回ずつ包丁をあらって、ぬれたままで切るようにしてみます。巻きずしを押さえる手はふいておきましょう。

9 残りの 2 本はのりを横半分に切り、同じようにして細巻きにします。

残りのすし飯を半分に分けて同じようにして巻いていきます。

細巻きはのりが小さくなるので、ごはんが多いとパンクします。ごはんはできるだけうすく広げるようにしましょう。