

# ま ほんぶん 巻きずし (4本分)



材 料



## つくりかた 作り方

### <すし飯を作る>

- 1、米をとぐ。
- 2、水かげんは、米の10%増し。  
昆布を入れて炊く。
- 3、炊き上がったら、すぐ、すしおけに あけ、あたためた 合わせ酢 を 回しかける。切るように混ぜ、うちわであおぎながら水分をとばす。

### <具を煮る>

- ① ・かんぴょうは 水に つけておく。  
・塩少々を ふって、よく もみ、水で洗い流す。  
20分ぐらい ゆでる。  
・にんじんは、1センチ角の棒状に切っておく。  
・鍋にしぼった かんぴょうと にんじんを入れ、ひたひたの水、砂糖、だしの素、を入れ、  
4~5分煮て、みりん、しょうゆを入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ② ・干しいたけは、6時間以上 水でもどす。  
つけ汁は捨てずに とっておく。  
・軸を切り落とし、ひたひたの つけ汁に、砂糖、しょうゆの順に 入れて、煮詰める。  
・冷めたら 5mmぐらいに切っておく。
- ③ ほうれん草は、塩少々を入れて、色よく ゆでる。
- ④ 卵焼きは、材料を 全部 混ぜ合わせて、卵焼き器で 焼く。冷めたら 1センチ角の棒状に切る。

### <すしを巻く>

- 1、巻きすに 焼きのりを置き、上から2センチぐらい残して、すし飯を平らに広げる。  
まんやかに具をのせて 巻く。巻き終わりを下にして しばらく置く。
- 2、包丁を ぬれぶきんで ふきながら、八つぐらいに切る。

### <すし飯>

米 3合 (180cc×3)  
昆布 5センチ角

### 合わせ酢

酢 大さじ5  
砂糖 大さじ2  
塩 小さじ1

・焼きのり 4枚

### <具>

- ① かんぴょう 10グラム  
煮汁 { 水 材料が かぶる 位  
          だしの素 小さじ1  
          砂糖 大さじ3  
          みりん 大さじ1  
          しょうゆ 大さじ2  
にんじん 中 1本
- ② 干しいたけ 中サイズ5枚  
煮汁 { つけ汁 材料が かぶる 位  
          砂糖 大さじ3  
          しょうゆ 大さじ2
- ③ ほうれん草 1/2把  
          塩少々
- ④ 卵焼き  
卵 Mサイズ 3ヶ  
砂糖 小さじ2、  
塩 一つまみ、  
しょうゆ 少々  
水少々、 だしの素 少々