

MENU: ハレの日ごはん

RECIPE: 2種の巻き寿司と牛肉とレンコンのいなり

- ・真鯛のごま和え
- ・イカと明太子のキャベツ風ロール



① まず、3合分の寿司めしを炊く

今回の3種の白飯配分

- ・イカ明太 → 300g弱/1本
- ・いかぶり → 300g (右ページの味付けごはんを、いなり1個につき30gの込む)
- ・真鯛 → 180g前後/1本×2

② イカ明太と真鯛用の寿司めしを酢めしにする

酢めし材料
(2合分)

- ・さとう ... 25g
- ・塩 ... 5g
- ・米酢 ... 50g

巻寿司で中に
具を入れるときは
ここで入れます

((真鯛用)) 180gのずし飯×2本



ますくに全型のりを置く
(手前を少し多めにずし飯を
置き、巻き終りの2cm Eあける)
手前から巻き、巻き終りののりに
水をつけて止める

((イカ明太用)) 280~300gのずし飯×1本



・サランラップを敷く
(ティッシュペーパーと全型のりの
サイズがほぼ1枚なので、
ラップの下に敷くと目安に
なるとご飯のせやすいです)



・あられを上半分に敷く
・ご飯を1cm位の厚さにのせ
のりをのせる。手前の巻き
はじめに少しごはんのせ
全体を巻く



・酢めしの材料を
すべて混ぜ合わせる(a)

・ずし用ご飯が炊けたら
大きめの入れ物(おけ等)に
移し(a)を加える



・うちわであおぎながら
手早く切るように混ぜる
・冷めてツヤが出ればOK