



節分 「恵方巻き」

材 料 (4 本分)

- 酢飯 (2.5合) …米 (2.5合)、酒 (大さじ2)、昆布 (5cm)
- 合わせ酢 …米酢 (大さじ3)、砂糖 (大さじ2)、塩 (少々)
- 焼き海苔 …4枚
- 具材 (7種) …卵焼き、干し椎茸、でんぷ、きゅうり、三つ葉、かんぴょう、とびっこ (下ごしらえ)

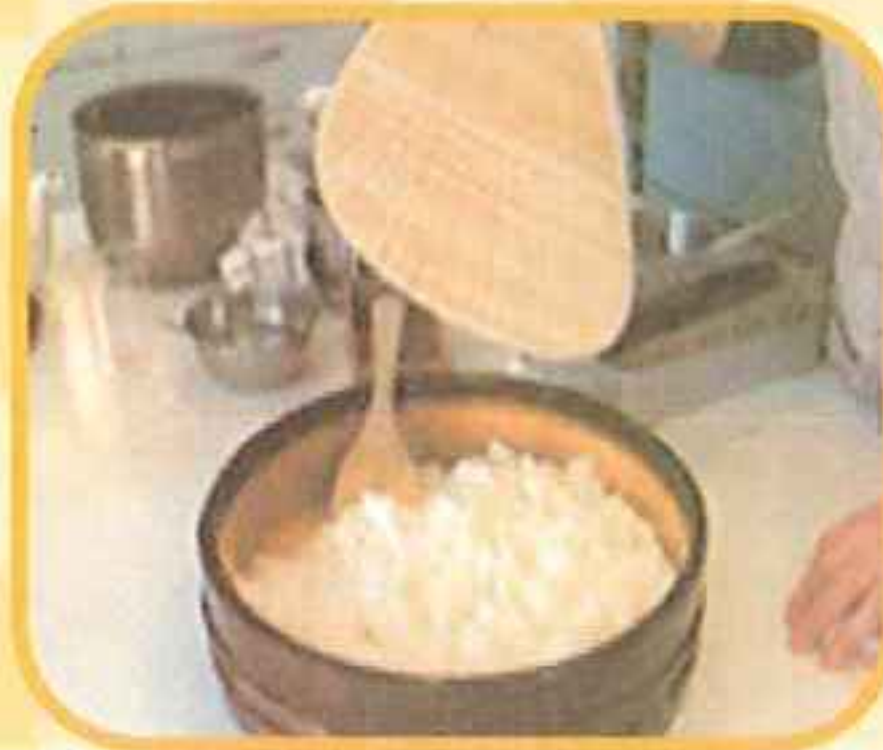
干し椎茸を水で戻す。かんぴょうを下ゆでし、戻したしいたけと一緒に酒、醤油、砂糖、みりんで煮る。卵焼きを作る。きゅうりを塩で板擦りする。三つ葉には熱湯をサッとかける。長さのあるものは海苔の幅に合わせて細切りに、それ以外の材料も適宜切っておく。

作り方



①ごはんを炊く

米は、分量の酒と昆布と一緒に炊き、30分程度おいておく。



②酢飯を作る

ごはんに合わせて酢を回し入れ、切るように混ぜる。扇ぐとつやが出る。



③海苔に酢飯をのせる

奥から2~3cmほどを海苔を残して、平らに酢飯をのせる。



④具材をのせる

広げた酢飯の中央部分に、積み重ねる感じで具材をのせる。



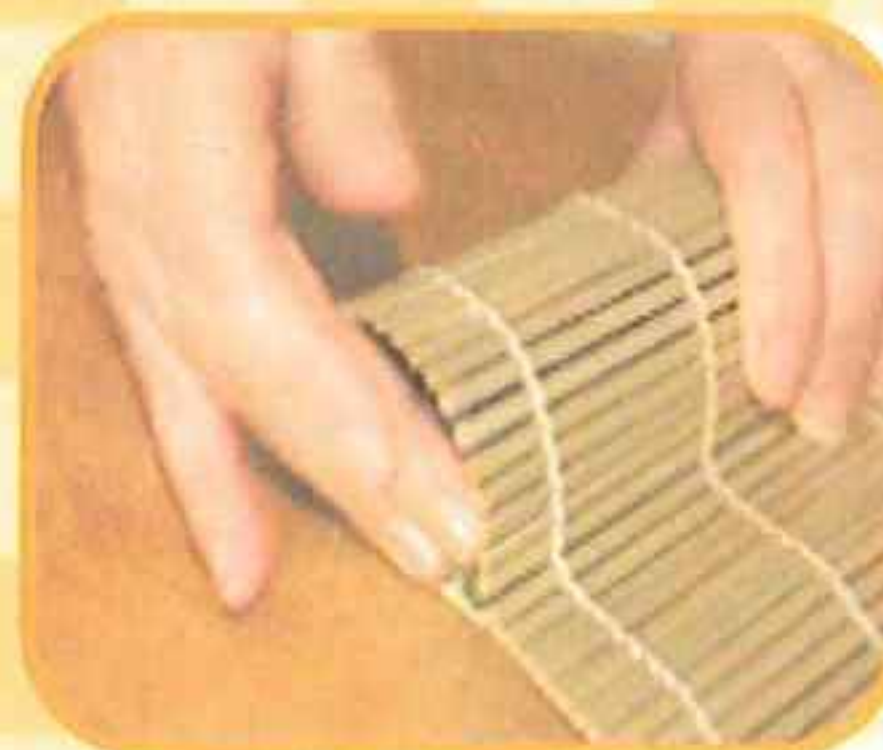
⑤巻く

手前と奥のごはんの端を合わせるように巻く。



⑥押さえて整える

残りの海苔を巻き込んで、まきすの上からしっかりと押さえる。



⑦仕上げ

左右から具材を手で押さえて入れ込む。



⑧完成

海苔がしっかりくっついていないことを確認して、出来上がり。