

平成 28 年度 中標津町食生活改善協議会例会

～いなり寿司・巻き寿司を作る～

5月24日開催の例会では運動会シーズンを目前にお弁当に一役かう“いなり寿司”と“巻き寿司”作りをしました。行楽に、行事食に是非お試し下さい。

いなり寿司の要である皮は、下処理を施した油揚げを調味料で煮て作ります。



巻き寿司の具材となる椎茸、その他かんぴょうや卵焼きも手作りしました。

酢飯は混ぜ合わせながらウチワで扇がないこと！
酢を全体になじませ、さっくりと全体に広げてから扇ぎます。
表面の粗熱がとれたら、しゃもじを使い酢飯をひっくり返し、
底面の飯が上面にくるようにします。
再度、表面の粗熱が取れるくらいまで扇ぎます。



いなり寿司と巻き寿司の完成です。
具材を変えることで海鮮巻きが出来ますし、細巻きでは、ごぼうや奈良漬、梅シソ巻き等のバリエーションが楽しめます。

寿司飯の基本

材料（4人分）

- ・米 3カップ
- ・水 3カップ
- ・だし昆布 10cm位

〔あわせ調味料〕

- ・酢 1/2カップ
- ・塩 小さじ2
- ・砂糖 大さじ2と1/2〜3

作り方

- ①米は洗ってザルに上げておく。
- ②だし昆布は水の中に入れ、30分間つけておく。
- ③①と②を合わせて炊き、10分間蒸らす。
- ④調味料の材料を合わせ火にかけ、砂糖が溶けるまで暖める。
- ⑤炊き上がったご飯を半切りに入れ、④を全体にかけ混ぜ合わせる。

いなり寿司

材料（24個分）

- ・寿司用ご飯 3合分
- ・油揚げ 12枚

〔油揚げの煮汁〕

- ・水 1.5カップ
- ・砂糖（黄ざらめ） 大さじ7
- ・しょうゆ 大さじ5
- ・みりん 大さじ1

作り方

- ①油揚げは半分に切り、箸でのすように、破らないよう袋を開き、熱湯でさっと茹でて油抜きする。
- ②油揚げを盆ざるに上げ、木蓋で押すようにして水気を切る。
- ③水、砂糖、しょうゆを合わせて煮立て、油揚げを1枚ずつ煮汁に浸すように全部入れ、弱火にして煮汁が1/3位になるまで煮る。
- ④火からおろして冷めるまでおいて味を含ませ、再び火にかけてみりんを加え、一煮立ちしたら火を止め煮汁につけたまま冷ます。
- ⑤酢飯を24個に握り、油揚げの煮汁をきって詰める。

巻き寿司の具材

材料（4人分）

- A かんぴょう 30g
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- B 干しいたけ 6枚
- 砂糖 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ1
- 椎茸の戻し汁 適量
- C たまご 2個（Lサイズ）
- はんぺん 1枚
- 砂糖 大さじ2〜3
- みりん 大さじ1

A かんぴょう

かんぴょうは水にくぐらせ、塩を適量ふって、揉んでから水でよく洗い、鍋に入れる。指でちぎれる位まで茹でる。茹で汁を捨て調味料を加え、ひたひたの水で炊く。

B しいたけ

干しいたけは水で戻し、軸をとり除き千切りにする。調味料をひたひたに加えて、中火で汁がなくなるまで煮含める。

C 厚焼き卵

はんぺんは裏ごしし、調味料と卵を入れて、泡だて器でかき混ぜ、卵焼き器で焼く。