

【玄米巻き寿司】

(材料) 玄米 50g、昆布だし汁、酢飯の調味料 (酢 1g、みりん 1g、塩少々) ほうれん草 25g、人参 10g、かんぴょう 2g、干しいたけ、板海苔 1/2 枚

(作り方)

①玄米は昆布だし汁で炊く。(少し固めに炊く)

酢、みりん、塩で味を調える。

②ほうれん草は茹でる。水気を絞り、そろえておく。

③人参は細切りにする。鍋に数滴のごま油を入れ、蓋をして蒸し煮する。

塩と醤油で味を調える。

④干しいたけは、水で戻す。柔らかくなったら、細く切る。鍋にしいたけの戻し汁、しいたけを入れて炊く。醤油とみりん で味を調える。

⑤かんぴょうは、ボールに入れて、水洗いをする。塩を少々加えてもみ込む。全体にふくらんできたら流水で塩を洗い流す。鍋にたっぷりの湯を沸かし、中火で 6〜7 分間茹でる。海苔の長さに切り、鍋に入れる。だし汁をひたひたくらいに入れる。醤油、みりん で煮る。

⑥巻きすでまく。

巻きすは、竹の皮がついている面が表です。表を上を広げ、編みである糸の結び目を向こう側にする。

巻き終わりの海苔を残して、ごはんを置きます。具がずれないように芯を置く中心のごはんを少し土手状に高くする。切った時の色どりを考えてまとめておく。水分の多い具は、軽く水気を絞ってからおく。

