

巻き寿司 (1人前)

材料	
・ ごはん	一膳 (150 g)
・ すし酢	大さじ1と1/2 (22 g)
・ 焼きのり	1 枚
・ 大葉	1 枚
・ 椎茸昆布	10 g
・ たくあん	約1/14本
・ 棒カニカマ	3 本
・ たまねぎ	1/8個 (30 g)
・ 明太マヨネーズ	大さじ1と1/2 (18 g)
・ 卵	M 1 個
・ 砂糖	小さじ1 (3 g)
・ 塩	少々
・ 片栗粉	少々
・ サラダ油	適量

作り方

- 1 卵をボールに割り入れ、砂糖、塩、片栗粉を加えよく混ぜます。
- 2 卵焼き器を強火で熱し、油を馴染ませておきます。
- 3 火を中火にして、卵焼き器の一面に卵を広げ入れます。
- 4 所々に気泡が浮き上がってきたら火を止め、薄焼き卵がシワにならないようにしてお皿に広げます。
- 5 裏表を逆にして卵焼き器に入れ、中火にして反対側を軽く焼きます。
- 6 お皿に薄焼き卵を移し冷まして、海苔の長さに合わせて手で巻きます。



7 硬めに炊いたご飯をボールに移し、すし酢を加えダマにならないようにしゃもじで混ぜ、酢飯を作ります。
出来上がった酢飯の上に、固く絞った濡れ布巾やキッチンペーパー等を被せて乾かないようにしておきます。

8 玉葱を薄切りにし、氷水に晒した後に良く水気を拭き取り、明太マヨネーズと和えておきます。

9 大葉を、半分に切っておきます。

10 巻きすに海苔をのせ、その上に酢飯を拡げます。
(上下に海苔の隙間を残しておいてください)



11 酢飯の中程に、大葉。その上に玉葱をのせます
(上下に酢飯の隙間を残しておいてください)



12 そこから広げるように沢庵、カニカマ、薄焼き卵、佃煮をのせます。



13 巻きすごと海苔の手前を持ち上げて、具材がずれないように押さえながら、上下の酢飯の部分をくっつけるように巻きます

14 巻きすの上から三回ほど締めるように押さえながら巻き、巻きすを外します

15 八等分に切り分け、器に盛り付け完成です



冷や汁 (1人前)

材料		
・	きゅうり	1/2本
・	みょうが	1/2個
・	大葉	1枚
・	ショウガ	少々 (約5g)
・	ツナ缶	約50g
・	白ごま	大さじ1/2
・	水	約80cc
・	白みそ	大さじ1
・	綿豆腐	約60g
・	塩	少々 (塩もみ用)

作り方

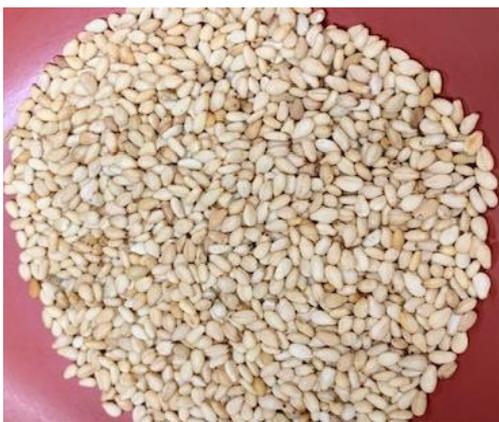
1 きゅうりを薄めにスライスしてボールに入れ、塩をふり全体に馴染ませ10分前後置いておきます。



2 その間に、ミョウガ、生姜、大葉を千切りにしておきます。



3 白ごまは電子レンジで約1分位温めます。指で握り潰し香りを出させます。
多めの量なら、包丁で刻みます。



4 10分たったキュウリを優しく揉んで(強く揉むと割れてしまいます)
塩をさらに馴染ませしんなりしたら、水に流しながら塩を抜きます。
ある程度、塩が抜けたらギュッと絞り水気を切り置いておきます。



5 豆腐を手でちぎりながら器に入れておきます。



6 小さなボールに分量（80cc）の水をいれ、味噌を溶きます。
大きなボールの中に氷を入れ、小さなボールを冷やします。



7 味噌をといたボールに、ツナ（缶詰の汁も入れるとコクが出る）と生姜を入れ混ぜます。

8 豆腐にかけて、キュウリなどを色良く盛り付け最後にゴマを振りかけ完成

