

お花の巻きずし



【材料(1本分)】

- すし飯・・・120g
- ゆかり・・・3g
- チーカマ・・・1本
- 焼のり(10cm×20cm)・・・2枚+2/3枚

酢飯(2合分)※酢飯1合で約320gです

- ① お米をとぎ、炊飯器に線よりやや水を少なめに入れる。
- ② 昆布(15cmくらい)に切れ目を入れて、お米と一緒に炊く。
- ③ 米酢(大さじ4)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ2)を混ぜて合わせ酢を作る。
- ④ 炊きあがった米が熱いうちに別の容器に移し、合わせ酢をまわしかけ、切るようにませる。

【作り方】

- ① すし飯にゆかりを混ぜ、5等分にする。
- ② 焼き海苔を写真の様にカットし、10cm×20cmを1枚、1/3枚を5枚用意する。
- ③ 1/3枚の海苔を横向きに置き、手前に5等分したすし飯を棒状にのせて巻く(花びらの部分)。チーカマは長さ10cmになるようにカットする。
- ④ 写真の様に巻きすの上に海苔を1枚置き、真ん中に③の花びらの巻き寿司を1本置く。このとき、海苔の両端にご飯粒をつぶして伸ばし、のりの代わりにしておく。
- ⑤ 巻きすを持ち、V字になるよう2本の花びら部分をのせ、その真ん中にチーカマをおく。さらに花の形になるように花びら部分を2本のせる。
- ⑥ 花の形になっているのを確認し海苔を巻きつける。花びらの間隔が均等になっていればOK。巻きすで形をしっかり作る。
- ⑦ 海苔が落ち着いたら4~5等分して完成。



★花びら部分は鮭フレークやそばろなどで色を変えることも出来ます♪