

野菜の細巻き寿司



(細巻各1本 4本分)

材料:

のり・・・大判1/2枚 * 全型 縦21センチ×横19センチ 具(お好みで) 1本分

ほうれん草・・・4株程度 * 15g程度

大根・・・2切れ * 15g程度

にんじん・・・2切れ * 15g程度

きゅうり・・・1切れ * 15g程度

ごはん・・・80g * 1本分×4 * 1合分ぐらい

すし酢・・・大さじ2～3程度

野菜の細巻き寿司



作り方:

1・ほうれん草は塩ゆでしたら冷水で洗い水気を絞り根もとを切る。にんじんと大根は10センチぐらいのスティック状に切り出す。きゅうりは端を切り2等分してさらに縦8等分ぐらい。

2・Aを混ぜ合わせてすし酢を作り、温かいごはんと混ぜて冷ます。

3・海苔を縦を半分に切る。水と酢を合わせ手酢を作る。

4・海苔の光沢がある側を下にし、手酢を手につけて(エンボスの使い捨てビニール手袋を使うと手に酢飯が付かず初心者でも作りやすい)、酢飯を80gとりだす。海苔の上側1.5センチあけて横にまんべんなくのぼし、手前の海苔のふちギリギリまで酢飯を、高さ均等に敷き詰める。端は手を土手にしながらきっちり敷き詰める。

5・中央に具を並べる。巻きすの手前きっちりに海苔をそろえ、手前に巻きすごと持ち上げて、手で中の具をおさえつつ、向こう側の酢めしの終わりまで一気にもっていく。

6・中指と親指で細巻を挟み、人差し指を折り曲げて巻きすを軽く押さえて形を四角に整える。上側の巻きすをひっぱり、90度転がし海苔の切れ目を下にして形を整え、くっつくまでしばらくおく。

7・包丁をしっかりとぬらし、半分に切り、切った包丁を濡れ布巾で拭いて、さらに三等分にし、六切りにして出来上がり。