



材料 (1本分)

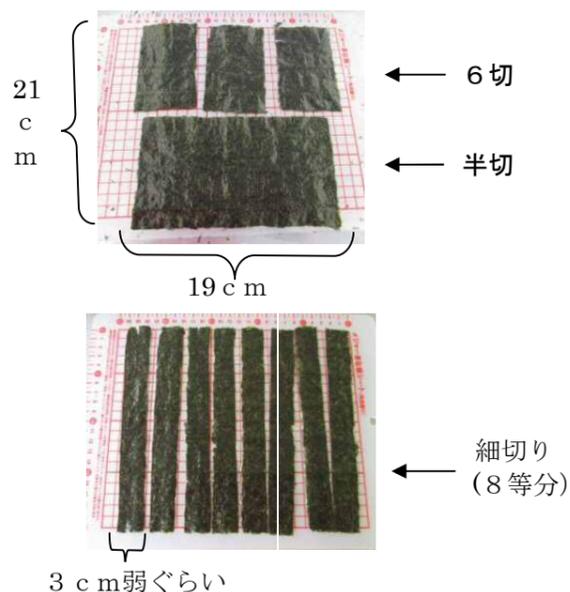
米 1合  
 昆布 (5×10cm) 1/2枚  
 酢 大さじ2  
 砂糖 大さじ1と1/2  
 塩 小さじ1/3

ナス 1本  
 塩 1つまみ  
 焼きミョウバン 1つまみ

卵 1個  
 砂糖 小さじ1/2  
 塩 1つまみ  
 白だし 小さじ1/2

海苔 全形2枚  
 半切1枚  
 6切6枚  
 細切り2枚  
 (下図C参照)

【図C】



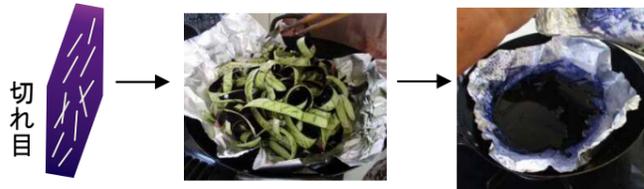
作り方 (約120分)

1 すし飯を作る

- ①水は通常よりやや少なめにし、昆布をのせて炊く。  
(炊きあがったら昆布は取り除く)
- ②熱いうちに寿司桶にあけて、Aを回しかけ、しゃもじでご飯を切るように混ぜる。
- ③うちわであおいで人肌程度に冷ます。
- ④ぬれ布巾(またはラップ)をかけておく。

2 ナスの皮をむき、皮は色を煮出し、身は浅漬けにする

- 【皮】
- ①ピーラーでむいた皮の表面に切り込みを入れる。
  - ②フライパンにはアルミ箔を敷、水を適量入れる。
  - ③②にナスの皮と焼きミョウバン入れ、色を煮出す。
  - ④水が少なくなってきたら弱火にして、焦がさないように煮詰める・・・D



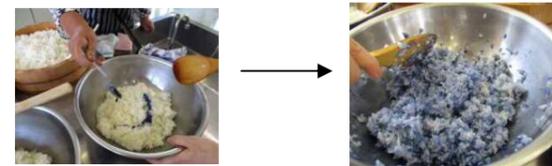
- 【身】
- ①薄切りにし、水につけてアク抜きする。
  - ②塩もみする。
  - ③そのまま袋に入れ空気を抜き、浅漬けにする(30分ぐらい)。

3 巻きずしのパーツを作る

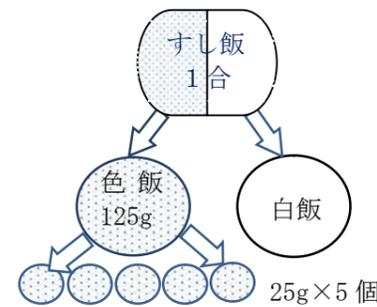
- ①図Cのとおり海苔を切る。
- ②卵にBを混ぜて薄く焼き、錦糸卵をつくる。  
(キキョウ花の中心)
- ③ナス浅漬けを細く切る。

4 すし飯を分ける

- ①すし飯を白飯用と色飯用に半分に分ける。
- ②色飯用のご飯にはDを入れて着色する。  
(Dの量は色を見ながら加減する。)

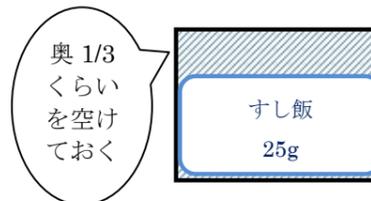


- ③色飯と白飯をそれぞれ125gずつ量り取る。  
(残ったすし飯は調節等に使用します。)
- ④色飯はさらに25gずつに分ける。



5 巻き寿司にする

- ①色飯25gを6切の海苔で巻く。  
これを5本作る。  
(花びらのパーツ)



- ②巻きずすを持ち、  
花びらのパーツ3本をのせ、  
真ん中に錦糸卵をのせる。
- ③その上に花びらパーツ2本をのせ、軽く形を整える。



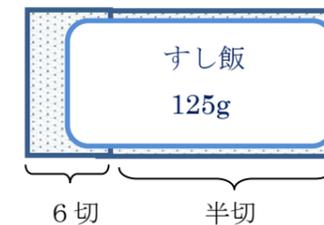
- ④花びらのくぼみに  
ナスの浅漬けをのせる。



- ⑤細く切った海苔でベルトのように2か所巻き、  
花の形が崩れないようにする。



- ⑥巻きすの上に6切の海苔と半切の海苔をご飯粒でつないで縦に置き、  
奥の方を3cm残して白のすし飯125gを広げる。



- ⑦⑥の中央に、⑤の花を海苔の巻き終わりを下にして置き、  
巻きすを持ち上げて左右から巻き上げる。  
巻きすで形を整え、  
側面の外に出ているすし飯を押しえて平らにする。



6 切り分けて盛り付ける

- 海苔がなじんだら、包丁の刃先に酢水をつけ、4等分に切る。



- ①全体をラップでくるみ、ラップごと切る。
- ②切る度に刃先に酢水つける。
- ③切る度にぬれ布巾で包丁をふく。

