

いちみんの飾り巻きずし



【材料・分量（2本分）】

米	1.5 合	桜でんぶ	適量
海苔(全形)	4 枚 + α	酢	45 mℓ
ナス	2 本	砂糖	15g
ミョウバン	4g	塩	15g
昆布	1 枚	卵	1 個
白だし	5ml		

※1つまみ=1g、小さじ1=5g(mℓ)、大さじ1=15g(mℓ)
※1合(約 150g)は、炊くと約 350gになります。

①	米の上に昆布を1枚のせ炊く。 砂糖 15g、塩 7g、酢 30mlを混ぜてすし酢を作り、炊き上がった米に加えて酢飯を作り冷ましておく。	21 cm	19 cm			
②	のり(全形 21cm×19cm)を図のように切り分ける。		1/2 (全体 1)	1/6 (輪郭)	1/6 (輪郭)	1/6 (顔)
③	ナスの皮をむき、皮は表面に傷をつけてから水とミョウバン適量(分量外)と一緒にフライパンに置いて色を煮出す。 ※煮汁が濃い紫色になるまでしっかり煮詰める。		1/4 (口)	1/4 (ハート)	2/6 (全体 2)	1/6 (顔)
④	ナスの身を半分に切ってから軽く塩もみする。(塩もみの塩は分量外) 汁気を切って、塩 5g、ミョウバン 4g、酢 15 mℓ、水 150 mℓと一緒に袋に入れて軽くもみ、空気を抜いて冷蔵庫に入れておく。					
⑤	卵を溶いて白だし 5 mℓを加えて加熱する。 フォーク等で細かくほぐし卵そぼろを作る。					
⑥	酢飯を下のように着色する。(以下 1 本分) 黄(Y): 酢飯 80g に⑤の卵そぼろを混ぜる。 青(B): 酢飯 120g に③のナスの皮の煮汁を混ぜる。 赤(R): 酢飯 30g に桜でんぶ入れて混ぜる。					
⑦	【ハート】 1/4 切の海苔に半分の折り目をつける。 R を半分に分け、それぞれを長さ 10.5 cm のしずく型にする。 2 本を合わせてハート形を作る。 折り目を付けたノリで巻きハート形になるよう形を整える。					

⑧ B を 60,g、20g、20g、20gに分ける。
(半分に分けて、片方を 3 等分にすると楽にできます。)

⑨ 20g の B を 1/2 切の海苔の中心に幅 4 cmになるように置く。

【口】
1/4 切の海苔を半分に折り、さらに縦半分の折り目を付けて米の上に乗せる。
ωの形になるように折り目の部分をつまむ。

【顔】
⑪ 60gのBをωのくぼみ部分にお米を詰めつつ上に乗せる。
1/6 の海苔 2 枚を上で重なるようにして張り、形を整える。

【輪郭】
⑫ 1/6 切の海苔に右図のように B を 20g乗せる(坂になるように)。
ナスの水気をしっかりと切り、米の上に乗せる。
同じものを 2 つ作る。

⑬ ⑪と右図のように組み合わせ、形を整える。

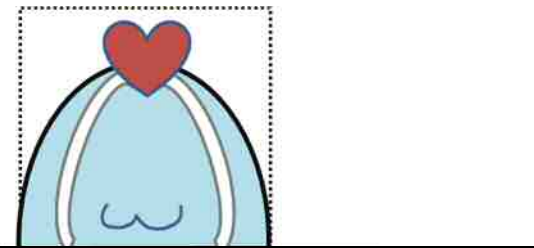
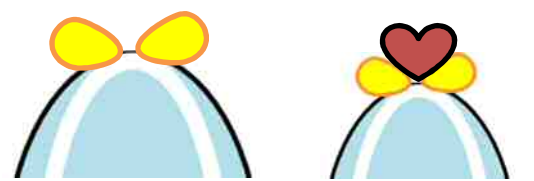
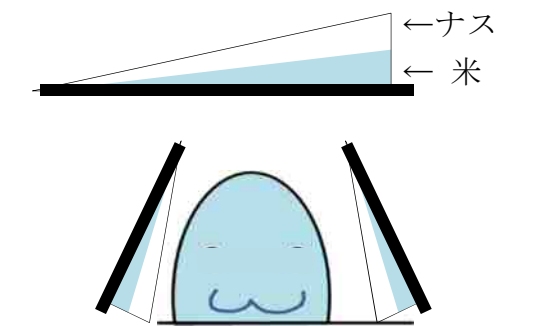
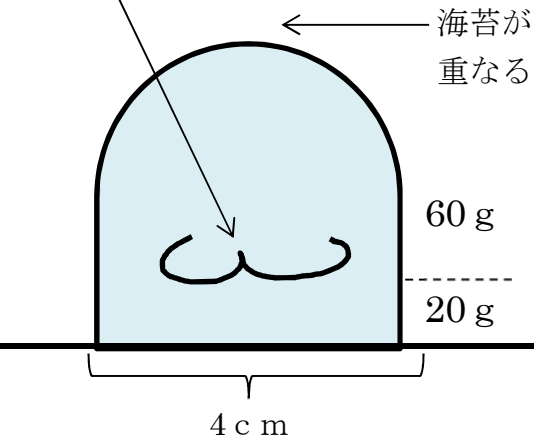
⑭ Y を少しとり、ハートを置く部分に右図のように置く(ハートが自立するようにする)。
その間に⑦のハートを乗せる。

⑮ 1/2 切りの海苔に 1/6 切りの海苔をつなげ、Y の残りを右図の点線の部分にのせる。

⑯ 全体をのりで巻き、巻きすでドーム状に形を整えながらしっかりとおさえる。
巻きすから外したらラップで全体を包む

⑰ 刃先に酢水をつけ、ラップごと切り分ける。
切り分けたあと、桜でんぶと海苔(分量外)で目とほほをつける。

折りたたんだ
まままとめて
指でつまむ



↑
海苔をつなげる
(1/2 切+2/6 切)



