

ワールドキッチン ^{にほんへん} 日本編
 2025年2月8日(土) 10:00~13:30
 にほんりょうり ひとりぶん
 日本料理 <レシピ/1人分>
 ふとま ずし
太巻き寿司 Futo-Maki-Zushi

Name _____

更新日: 2025/02/04



巻き寿司は、海苔などの材料で酢飯や具材を巻いた寿司の一種。太さの違いや使用する材料、また地方によって呼び方が異なる。弁当屋や家庭で作られることが多い寿司である。一般的に使用される具材には、マグロ、きゅうり、海老、卵焼き、ツナ、かんぴょう、いか、しそ、たくあん、納豆、などがある。

材料 (1人分/太巻き1本・細巻き1本・お吸い物)



- 太巻き寿司 (1本分)**
- ・焼きのり 1枚
 - ・酢飯 230g (茶碗1.5杯)
 - ・きゅうり 1/8本
 - ・かにかま 3本
 - ・卵焼き 2本
 - ・かんぴょう 3本
 - ・しいたけ 適量

- 細巻き寿司 (1本分)**
- ・焼きのり 1/2枚
 - ・酢飯 70g (茶碗0.5杯)
 - ・きゅうり 1/8本

- お吸い物 (1杯分)**
- ・水 150cc
 - ・だしパック 1袋 (3人分)
 - ・白だし 小さじ2
 - ・手まり麴 5~7個
 - ・みつ葉 1本
 - ・玉子どうふ 1/6個



かんぴょう(乾燥) 上: 干しいたけ 下: かにかま 上: みつ葉 下: 玉子どうふ 手まり麴 だしパック

したごしらえ (ひとりぶん ふとま いっぽん ほそま いっぽん) 太巻き1本・細巻き1本)

① 酢飯	② しいたけの含め煮	③ 卵焼き	④ かんぴょうの甘辛煮
① 炊飯器に①白米と水を入れてご飯をたきます。 ②なべに②の材料を入れ、火にかけてさとうをとかす。 ③大きな器にうつした①のご飯に②をまぜて、さます。	・干しいたけ 0.5枚 ・もどし汁 適量 ・さとう 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1	・卵 1個 ・さとう おおさじ1/2 ・白だし 小さじ1 ・みず 小さじ2 ・あぶら 少々	・かんぴょう 20g ① 一袋2本入り1本を8等分に切る。(計16本) ②かんぴょうをきれいに洗い、水に10分つける。 ③水けをきって塩をもみこんで、よく水で洗う。 ④なべに湯をわかし、かんぴょうが薄いものなら5分、厚いものなら15分ほど柔らかくなるまで下ゆでし、ざるにあげる。 (厚さによってゆで時間が変わる) ⑤なべに④を合わせて煮立てかんぴょうを加え、おとしぶたをし、弱火で15~20分ほど煮汁が少なくなるまで煮る。 ⑥火をとめて味を含ませ、粗熱が取れたら保存容器に移す。
① 白米 130ml ② 水 130ml ③ 酢 14ml ④ さとう 14ml ⑤ 塩 1g ⑥ 味の素 少々			① 水 100ml ② さとう おおさじ2 ③ しょうゆ おおさじ2 ④ 塩 小さじ1/4

日本の米のはかり方... 1合 = 180ml(cc) = 重さ 150g ※日本の炊飯器についている計量カップは1谷

① <酢飯の作り方>

- 炊飯器に①白米と水を入れてご飯をたきます。
- なべに②の材料を入れ、火にかけてさとうをとかす。
- 大きな器にうつした①のご飯に②をまぜて、さます。

③ <卵焼きの作り方>

- 油以外の材料をボウルでよくまぜあわせる。
- フライパンに油をひいて、①を少しずつ何回かにわけて焼く。



② <しいたけ含め煮の作り方>

- 干しいたけ全体がつかのくらの水に8~12時間つけてもどす。
- しいたけのもどし汁と他の材料を合わせ、しいたけを煮る。
- 火をとめて味を含ませ、冷めたら薄切りにする。

④ <かんぴょうの甘辛煮の作り方>

- 一袋2本入り1本を8等分に切る。(計16本)
- かんぴょうをきれいに洗い、水に10分つける。
- 水けをきって塩をもみこんで、よく水で洗う。
- なべに湯をわかし、かんぴょうが薄いものなら5分、厚いものなら15分ほど柔らかくなるまで下ゆでし、ざるにあげる。
(厚さによってゆで時間が変わる)
- なべに④を合わせて煮立てかんぴょうを加え、おとしぶたをし、弱火で15~20分ほど煮汁が少なくなるまで煮る。
- 火をとめて味を含ませ、粗熱が取れたら保存容器に移す。

<太巻き寿司と細巻き寿司を作りましょう!>

- 巻すの上ののりの裏面(ざらざらしている面)上にして、おく。
- のりの上部、太巻き3~4cm、細巻き2cm程度を残し、酢飯を薄くひろげる。
- 準備した具材を1種類ずつのせて、手前から巻すを持ち上げて、巻く。
- 細巻き寿司は、のりを半分に切って使う。あとは太巻きの作り方と同じ。
- 細巻き寿司の具材は、きゅうり、かんぴょう、まぐろ、納豆など細巻きが巻ける分量をお好みで。



<お吸い物の作り方>

- なべに湯をわかし、だしパックと白だし、手まり麩を入れ、味をととのえる。
- 玉子豆腐を1.5~2cm角、三つ葉を3cm程度に切り、おわんに入れておく。
- おわんに熱いお汁をそそぐ。

