

栄養ステーション

《かわり海苔巻き上級編》



四海巻き、レインボー巻に挑戦！



メニュー

四海まき

レインボー巻

菊花豆腐の澄まし汁

人参のしりしり

麩饅頭

2021年7月25日

- | 材料 | (外側) | (胡瓜) | (ピンク) |
|------|---------------------------------|-----------|-------|
| ・海苔 | 1/2 + 1/4 | 1/4 + 1/8 | 1/2 枚 |
| ・酢飯 | 精米 70g + 寿司酢適量 | | |
| ・白 | 60g、ピンク 90g (白 85g に桜でんぶ 5g) | | |
| ・卵焼き | 2 cm角 × 10 cm、胡瓜直径 2 cm × 10 cm | | |
| ・人参 | 1 cm角 × 2 本、砂糖少々 | | |

四海巻き

人参のしりしり (4人分)

(材料) 人参の余り、醤油、みりん、ゴマ油、卵 1 個

人参の余りを細い千切りに切り、ゴマ油で炒め、しんなりしてきたら醤油、みりんを加え、卵を入れて混ぜる。

鍋に水、砂糖少々、人参を入れ、人参を柔らかくなるまでゆでて冷ます。

海苔 1/6 にうすく酢飯を広げて、きゅうりを芯にして巻きます。

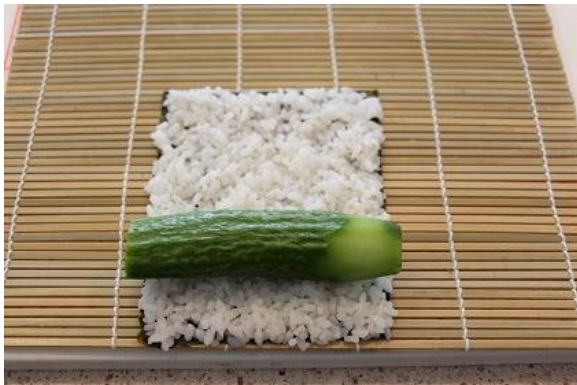
酢飯がきゅうりの周りを、ぴたっと一周するように、長さをあわせませす。

おぼろを酢飯にまぜて、ピンクの酢飯を作り、海苔 1/4 にうすく広げます。

きゅうりを芯にして巻いたものを芯にして、また一巻きします。タテに 4 等分します。

きゅうりが四隅にくるように、背中合わせに置き、その真ん中に 1 cm角の玉子焼とゆでた人参を置きます。

1/2 の海苔を縦につなげた上に置き、四角に巻いて、切り分けて、『四海巻き』の完成。



材料

- ・酢飯 240g+a
- ・卵 1個
- ・鮭のほぐし身 30g
- ・茹でたほうれん草 30g
- ・スライスチーズ 4枚

レインボー(虹)巻き

(酢飯は余分に用意) 酢飯を3等にわけ、いり卵の黄身、鮭のほぐし身、ゆでたほうれん草を細かく刻んだものをそれぞれに混ぜて色付きの酢飯を作ります。青海苔でも緑色の酢飯が作れます。巻きすに台紙を置き、さらにラップを敷いて酢飯を真ん中に最初に置き、色が斜めで交互になるような順で置きます。チーズを載せ、手前から巻きます。しっかり巻いたらラップの端をねじって冷蔵庫で冷やし、よく切れる包丁に酢をつけながらラップごと切ります。



(参考) ★寿司酢の配合

白砂糖……150g

塩………50g

酢………220ml

これらを砂糖が溶けるまでよく混ぜる。できれば1日置く。(寿司酢は、一度にたくさん作ると美味しい。) 砂糖が混ざりにくいので、使う前日に作っておくと良い。冷蔵庫で3ヶ月くらい保存可能。

菊花豆腐の澄まし汁

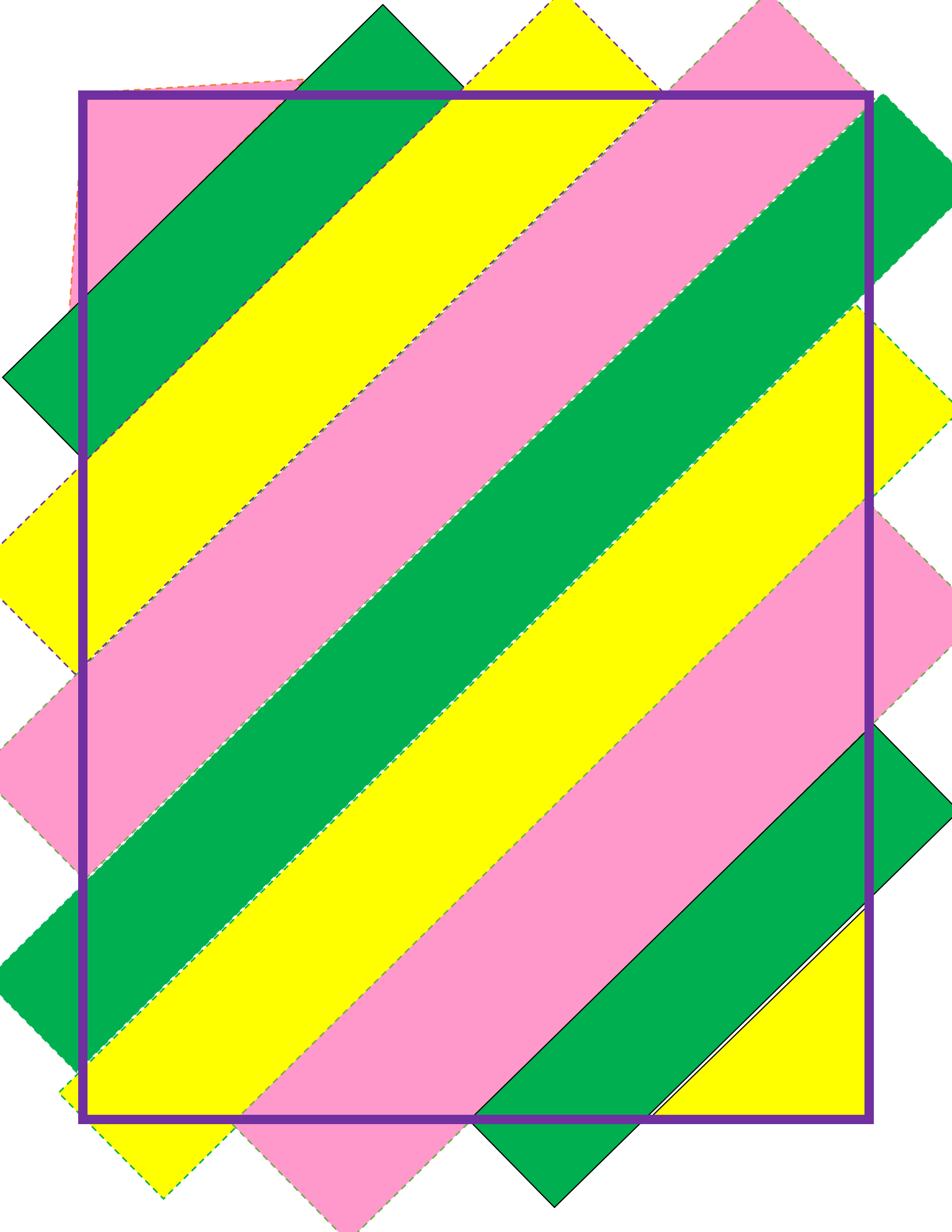
材料

- 水 150ml
- 粉末だしの素、塩適宜
- 絹ごし豆腐 1/15丁
- かまぼこ 6mm厚を1枚
- 三つ葉 2~3本
- 塩 適宜

湯を沸かし、だしの素と塩を入れておすましを作る。

豆腐を縦 1/3、横 1/5 に切り、ひだ状に切れ目を入れ、だしに入れて温める。三つ葉を結んでお椀に入れ、澄まし汁と菊花豆腐を中に入れ、かまぼこの蝶を飾る。





麩饅頭

材料 (4人分 8個)

A	白玉粉	100g
	グルテン粉	40g
	グラニュー糖	20g
	抹茶	2g
水	150ml	
こしあん	160g	
笹の葉	8枚	



作り方

- 1 ボールに A を入れてさっくり混ぜ、水を少しずつ加え、なじませながら手でこねる。
- 2 水がなじんだら、指に力を入れてまとめるようにこね、ボールにくっつかなくなり、つやが出てきたらラップをかけて 10 分ほど寝かす。
- 3 こしあんを 20g ずつ丸めておく。
- 4 (2) の生地を 1/8 量ずつ手の平に取り、7 cm 位の円に伸ばす。
- 5 あんを載せて破れないように包み、オーブンシートに 8 個載せる。
- 6 鍋に湯を沸騰させたら (5) をシートごと入れ、7 分ほど強火でゆでる。
- 7 浮き上がってきたらそっと取り出し、水気を切って冷ます。
- 8 笹の葉を円錐状に巻き、端を織り込んで麩まんじゅうを入れる。

