

## 食べてみんなかなあ 郡上の味（恵方巻き）



### 恵方巻きの材料（6本分）

#### ◎すし飯

米	5合
酒	0.5合
合わせ酢	
酢	125cc
砂糖	120g
塩	大さじ1/2

#### ◎具材①

のり	3枚
干しいたけ	5個
もどし汁	1・1/4カップ
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
かんぴょう	30g
水	1・1/4カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1/2
白しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/3
でんぷん	
シーチキン	小1缶
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
厚焼き卵	3本分
卵	3個
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/6弱
サラダ油	適量
ほうれん草	3本×3本分
きゃらぶき	大さじ2×3本分

#### ◎具材②

のり	3枚
サーモン	3本
まぐろのたたき	大さじ2×3本分
厚焼き卵	3本分
紅しょうが	適量
カニかまぼこ	3本×3本分
きゅうり	3/4本
サニーレタス	3枚

1. 米は30分くらい前に洗いザルにあげ、1目盛りほど少ない水加減で酒を入れて炊きます。
2. 少し蒸らしてから合わせ酢を入れ、切るように混ぜます。
3. 干しいたけは、2カップのぬるま湯に30分ほどつけて戻します。軸を取り除き5ミリ幅に切ります。
4. しいたけのもどし汁と干しいたけ、調味料を加えあくを取りながら落とし蓋をして20分煮て冷まし、ザルにあげ汁けを取ります。
5. かんぴょうは前日に水につけ柔らかくして、塩を振り揉み込み、洗い流して軽くしぼります。
6. たっぷりの湯で3～7分茹でます。ザルにあげ水気をきり、のりの幅の長さで切ります。
7. 水と調味料とかんぴょうを入れ煮立て、煮汁がなくなるまで煮詰めます。（1時間位）
8. にんじんは、7～8ミリ角の棒状に切り、水と調味料を入れて煮ます。
9. シーチキンと調味料を入れて炒めます。
10. 卵を割りほぐし、調味料を混ぜ両面を焼き、卵焼きを作ります。1cm角でのりの幅に切ります。
11. ほうれん草は塩を入れたたっぷりの湯で茹でてしぼります。
12. サーモンは、1cm角でのりの巾に切ります。
13. きゅうりは、縦に4等分に切ります。
14. サニーレタスは1枚ずつはがし、さっと洗い水気をふき取ります。
15. のりは光沢のあるほうが表です。
16. 巻きすは、竹ひごが平らな面を上、結び目が向こう側になるように置きます。
17. 巻きすに、のりの表を下にして縦に置きます。
18. 寿司飯は、のりの向こう側を2cmほどあけ、左右は端まできっちりとのせ、押しつぶさないように広げます。
19. 具材をのせて巻き、両端を押さえて形を整えます。

### ★ワンポイント

- ・炊きあがったごはんが温かいうちに、合わせ酢を手早く吸わせて人肌に仕上げましょう。
- ・「シャリを切る」感覚でしゃもじの返し方を意識するといいです。