



生ゆば巻き寿司

簡単レシピ

材料と分量(3人分)

酢飯

ご飯 1合
塩昆布 8g
白ごま 5g

今回はあけぼの大豆の収穫時期のため
茹でた枝豆を入れています、お好みで。

作り方

先に準備しておくこと。

- ・ご飯を炊く。
- ・塩昆布を細かく刻む。

① 炊き立てのお米1合に、塩昆布、白ごま、
昆布ぼん酢を入れ、しゃもじで切るように混ぜ、
常温に冷ます。



巻くもの

生ゆば 3枚
大葉 6枚
酢飯 1合分

② 巻きすを広げ、ラップを敷く。



③ その上に、生ゆばをひろげ、中央より下に、
少し重なるように大葉を敷き、酢飯を置く。
巻きすごと、すべてを持ち上げ、軽く
押さえながら巻き、全体が巻けたら、
両手で軽く握って、を整える。



④ 巻きすを外して、巻きすしを好みの大きさに
切る。一刀ごとに濡れ布巾で包丁を拭くと、
きれいに切ることができる。



飾り

とびっこ 大さじ2杯
大葉 2枚
みょうが 1/2個
わさび、しょうゆ 適宜

⑤切った寿司を器に並べ、上に好みのものを飾る。

今回は、大葉とみょうがをできる限り細く千切りしとびっこを飾った。
高さが出るように盛り付けるとよい。

ポイント 生ゆばはやわらかく繊細なため、扱いづらく乾きやすいものです。

- ・生ゆばが剥がれづらいときは、水を張ったボールにゆばを少し浸すと剥がれやすくなります。
- ・巻く際はラップを敷くと、後で切りやすくなります。

そば処 菊寿美