

わくわくキッチン

手作りに挑戦！巻き寿司を作ってみよう！！

講師：食生活改善推進員の皆さん

寿司飯の作り方 約1400g(太巻き5~6本分) 出来上がります

米	4合	(600g)
【合わせ酢】		
5倍酢	大さじ1・1/3	(20g)
砂糖	大さじ3	(お好みで調節)
塩	小さじ2/3	(4g)



水分が多いとべたつくため、
濃いお酢を使うのが
ポイントです。

- ① 米は洗い、浸して普通の水加減で炊く。
(5倍酢でなく普通の酢を使うときは、水加減を少なめにする)
- ② 合わせ酢を作っておく。(冬場はなじみやすいようにかるく温めると良い)
- ③ ご飯が炊けたら広い器にひろげ、合わせ酢を加えて混ぜる。
大きめのしゃもじで、切るようにしながら手早く混ぜる。
- ④ 使うまでに時間があるときは、ぬらしたふきんをかけ乾燥しないようにすると良い。

昔ながらの太巻き

材料 1本分

板海苔	1枚
寿司飯	約250g (ごはん茶碗かるく2杯分)

かんぴょう	水戻しして、しょうゆと砂糖で煮る(かわりにしいたけでも良い)
高野豆腐	だし汁にしょうゆと砂糖を加えて煮て、細長く切る
卵	砂糖と塩を加えて味は薄めの卵焼きを作り、細長く切る
きゅうり	細長く切る(かわりにさつとゆでたみつばやほうれん草でも良い)
紅生姜	でんぶでも良い

作り方

- ① 巻きすに海苔を置く。(ザラザラした面が上になるように)
- ② 寿司飯をごはん茶碗にかるく2杯分取り、海苔の上のにのせる。
上の部分を2cmほどあけて寿司飯を広げる。
- ③ 具を等分に配置する。
- ④ 巻きすを手前から持ち上げ、寿司飯の端を合わせるように、向こう側まで一気に巻く。
- ⑤ 包丁を引くようにしながら切り分ける。ぬれ布巾で刃をふきながら切ると良い。

基本的な巻き方をマスターしましょう。
ご飯と具のバランス、巻きすの使い方が
ポイント！

サラダ寿司



材料 半分サイズ 1本分

板海苔	1/2 枚
寿司飯	約100 g
オリーブオイル	小さじ1/3

海苔を半分で使い、ラップで巻きます。海苔が内側に入り、表面にごまがついたサンドイッチのようなお寿司です！

レタス	洗ったら水けをしっかりとっておく
アスパラガス	細めのものが良い ゆでておく
ツナ	水煮だとさっぱり食べられる（カニカマなどでも良い）
にんじんのマリネ	せん切りにし、酢・塩・砂糖・油でつくる
マヨネーズ	
白ごま	

作り方

- ① きれいなまな板の上に海苔をおき、寿司飯を茶碗1/2くらい取り、オリーブオイルを混ぜ、海苔の上にあける。
- ② 海苔の全面に平らにならし、白ごまをごはんの上に全体にふる。
- ③ 海苔よりひとまわり大きいラップを上にかぶせて、上からかるく押さえ、ひっくり返す。
(海苔が上、ごはんを挟んでラップが下側になる)
- ④ 海苔の手前から4~5cmのところに、マヨネーズをのせる。
- ⑤ マヨネーズの上に具をのせる。レタスやアスパラは、両端がはみ出ても良い。
- ⑥ 手前のラップごと持ち上げて、具を芯にギュッとつかんで巻き、手前に引く。
- ⑦ ラップを巻き込まないように持ちあげて、そのままグルグルと巻き、形をととのえる。
- ⑧ 4~5等分になるようにラップに少し切れ目を入れ、ラップごと切り分ける。



すまし汁

材料 4人分

たまねぎ	1/4 個	だし汁	600 ml
豆腐	100 g	しょうゆ	大さじ 1
わかめ	少々	塩	少々

作り方

- ① たまねぎはうす切り、豆腐はさいの目切りにする。
わかめはもどし、食べやすい大きさに切っておく。
- ② だし汁とたまねぎを鍋に入れて火にかけて、沸騰させる。
- ③ しょうゆと塩で味をととのえ、食べる直前に豆腐とわかめを入れる。