

すし飯の作り方

米3カップなら卵巻き1本とのり巻き1本分。
これを目安に米の量と合わせ酢を考えましょう。



米と水加減

炊飯器に付属の計量カップ(180ml)で米1カップ炊くと、約350gのごはんができます。米3カップなら約1,000gのごはん、卵巻き1本とのり巻き1本ができます。炊飯器で炊く場合の水加減は、「すし飯」の目盛りにあわせ、固めに炊きます。合わせ酢を加えるとちょうどよい加減になります。



米と合わせ酢

米3カップに対して、酢80ml、砂糖大さじ4、塩小さじ1を合わせて甘めにします。おすしはその日に食べることが原則ですが、甘めにするとより鮮度が保たれます。

飯台

新しく飯台を購入した場合は、木の香りが強いので、50~60°Cのぬるま湯を飯台一杯に入れ、3~4回取りかえて匂いを取るようにしましょう。

材料(2本分)

米	3カップ
水	540ml
酢	80ml
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1

作り方

1 米を炊く



米は手早く洗い、分量の水を加え、少なくとも30分以上は、水に浸してから炊きます。

2 合わせ酢を作る



分量の酢、砂糖、塩を鍋に入れて、軽く混ぜながら弱火で温めます。砂糖と塩が溶けたら、火を止めます。調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで温めてもよいです。

3 合わせ酢を全体に回しかける



飯台、しゃもじを酢水で濡らしたふきんで拭きます。炊き上がったごはんを飯台か大きめのボールにあげます。②の合わせ酢をしゃもじに伝わらせて全体に回しかけます。

4 切るように混ぜる



ごはん粒をつぶさないよう、しゃもじで切るように混ぜます。合わせ酢が全体にいきたるよう、手早く混ぜましょう。

5 うちわであおいで粗熱をとり、ツヤを出す

最後にうちわであおぎながら混ぜます。あおぐことですし飯が冷め、ツヤが出ます。ここでも切るように混ぜます。出来上がったすし飯は、固くならないようふきんをかけておきます。



米と米粉の魅力
再発見!

季節を感じる
手づくりクッキング

四季を楽しむ
ハレの日ごはん



四季を表現する 太巻き祭りずし

「太巻き祭りずし」は、千葉県房総半島の農家の方々が冠婚葬祭や祝い事の時に、おむずび・おにぎりではなく、「巻き物」を振舞ったことが始まりだそうです。この「太巻き祭りずし」の特長は、すし飯や多種多様な具の配置を、逆さ絵で組み上げていく独特な手法により作り出されるところです。切り口には各種の花や動物、文字、景色などの文様が現れます。伝統を継承しながらも、各々の時代の影響を受けて、現在でも様々な文様が生み出されています。





春



さくらんぼ

手法 山と谷

3つの山(2つの谷)がさくらんぼになります。「基本の花」に慣れたら、ぜひ挑戦してみましょう。太巻き祭りずしは、文様を逆さに組んでいくものがほとんどですが、「さくらんぼ」は、下から順に組み上げる、数少ない作品です。

材料(1本分)

すし飯……………400g
のり(全形)……………2枚
高菜漬(20cm)……………約20g
煮かんぴょう(20cm)……………2本
桜でんぶ……………大さじ4

準備

すし飯は200gと50g×4に、高菜は軸を細く切ったものを2本作り、残りは半分に分けておきます。



夏



蟹さん

手法 積み上げ

しずく巻きに切り込みを入れて作る。蟹のはさみがポイントになります。手順をていねいに追って、形のよいはさみに仕上げましょう。

材料(1本分)

すし飯(白)……………380g
すし飯(ピンク)……………220g
のり(2/3)……………1枚
のり(1/3)……………2枚
のり(1/4)……………6枚
のり(1/8)……………2枚
卵焼き……………1枚
煮かんぴょう(20cm)……………6本
山ごぼろの醤油漬(細め・20cm)……………2本

準備

すし飯(白)は230gと150g、すし飯(ピンク)は150gと35g×2に分けておきます。

つくり方



1 巻きすに全形のりを縦長に置きます。すし飯200gは、奥と手前を2cmずつあけて、すし飯をつぶさないように、左右の端まで均等に広げます。



2 山を3つ作ります。50gのすし飯で中央に山を作り、その両側にも山を作ります。巻きすごと右回りに90度回転させ、山を両手ではさんで、切り立った形に整えます。



3 元の位置に戻して、全形のりをかけます。山の頂にはゆとりをもたせて、ふわりとかけ、谷は菜ばしで押えて丸みをつけます。



4 2つの谷に、桜でんぶを大さじ2ずつ入れて、菜ばしで表面をならし、さらにしっかりと押さえます。



5 桜でんぶの上に、細く切った高菜の軸を1本ずつのせます。



6 桜でんぶを隠すように、3つの山を寄せて合わせます。桜でんぶはさくらんぼの実の部分に、寄り合わせた山は、さくらんぼの柄になります。



7 巻きすごと右回りに90度回転させて、左手で下から軽く持ちます。山の頂上から両端の斜面に煮かんぴょうを並べます。



8 煮かんぴょうの上に高菜漬けのをせて葉を作ります。山の頂上に近いところを厚めにすると、バランスよく仕上がります。



9 残りのすし飯50gを均等にのせます。



10 テーブルの上に戻して、巻きすでのりの左右を合わせ、形を整えます。濡れぶきんで太巻きの両端を整え、7等分に切ります。

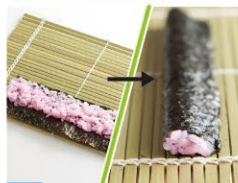


参考 上は魚肉ソーセージ、下はチーズを巻いた「さくらんぼ」です。まん丸な形がかわいらしく、初心者でも作りやすい食材です。

One Point アドバイス

さくらんぼが丸く仕上がるように、桜でんぶはたっぷり入れて、菜ばしでしっかりと押さえます。桜でんぶをスティックチーズや魚肉ソーセージ、丸く削って煮たにんじんなどに代えると、丸い形が作りやすくなります。

つくり方



1 はさみを作ります。細巻き用巻きすの端に1/3のりを置き、すし飯(ピンク)35gを広げます。巻きすごと折り返してしずく型ののり巻きを作ります。計2本用意します。



2 包丁で①の丸いほう(のりの輪)に切り込みを入れます。



3 ②の切れ目を包丁で少し左右に開いて、縦2つ折りにしてはさみます。その上にすし飯(白)を少しのせて、はさみの形を整えます。



4 胴を作ります。細巻き用巻きすに2/3のりを置き、すし飯(ピンク)150gを中央4cm幅に四角くのせます。巻きすの角を使って、長方形ののり巻きを作ります。



5 脚を作ります。細巻き用巻きすの端に1/4のりを置きます。煮かんぴょうを1本置いてのりを2つ折りにします。計6本作ります。



6 卵巻き用巻きすに卵焼きを縦長に置き、すし飯(白)150gを奥と手前を6cmずつあけて、左右の縁まで均等に広げます。中央に④の胴を置きます。



7 胴の両側に⑤の脚を置き、すし飯(白)をごく薄くのせ、脚、すし飯(白)、脚と交互に重ねます。



8 胴の右端に③のはさみをのせて、脚の上ですし飯(白)を少しおさげないながら、はさみを立てます。左側も同様立てます。



9 はさみの内側に目となる山ごぼろを置きます。目のあいだにすし飯(白)をおさげ、目を安定させます。



10 巻きすごと右回りに90度回転させて、左右を中央に寄せ、残りのすし飯(白)を均等にのせ、巻きすで卵焼きの左右を合わせて仮巻きします。



11 巻きすをはずして卵焼きを静かにはがし、中身を上下逆さまにして、卵焼きを巻き直します。巻きすで形を整えて、濡れぶきんで、太巻きの両端を整え、8等分に切ります。

One Point アドバイス

ほとんどの文様は、切り分けたときの上下を考えて逆さまに巻きますが、蟹は下から順番に作っています。そのため、切り分ける前に卵焼きの巻き直しを行います。



秋

赤とんぼ

手法 積み上げ

「夕焼け小焼けの赤とんぼ…」と愛唱される童謡のイメージも手伝ってか、どこか郷愁を誘う文様です。秋の行楽や運動会のお弁当にさりげなく入っていると嬉しいですね。

材料(1本分)

すし飯(白) …… 420g
 すし飯(ピンク) …… 180g
 のり(3/4) …… 2枚
 のり(1/2弱) …… 1枚
 のり(1/4) …… 2枚
 卵焼き …… 1枚
 山ごぼうの醤油漬(20cm) …… 2本
 紅梅かんぴょう(20cm) …… 3~4本

準備

すし飯(白)は200gと220gに、すし飯(ピンク)は45g×4に分けておきます。

つくり方



1 目を作ります。細巻き用巻きすの端に1/4ののりを置きます。山ごぼうをのせてのりで巻き、巻き終わりを飯粒でとめたものを2本作ります。



2 胴を作ります。細巻き用巻きすの端に1/2ののりの端を合わせて置きます。紅梅かんぴょうを並べて、のりを2つ折りにします。



3 羽を作ります。細巻き用巻きすの手前に3/4ののりの端を合わせて置きます。のりの中央から手前1/4の幅にすし飯(ピンク)45gをのせます。



4 のりの端を中央まで2つ折りにします。のりの反対側にもすし飯(ピンク)をのせて同じように作ります。



5 ④をさらに2つ折りにしたものを2つ作ります。これで羽が完成します。



6 卵巻き用巻きすに卵焼きを縦長に置き、すし飯(白)200gを奥と手前を2cmずつあけて、左右の縁まで均等に広げます。濡らした菜ばしで、中央の両側にみぞを2つ作ります。



7 みぞに①の目をはめ込みます。



8 目の上にすし飯(白)を少しおぎなって、⑤の羽を置きます。



9 ⑧の中央に②の胴を差し込んで両側にすし飯(白)をおぎない、まっすぐに立てます。



10 巻きすごと右回りに90度回転させて、左右を中央に寄せて、左手で下から軽く持ちます。残りのすし飯(白)を均等にのせます。



11 テーブルの上に戻して、巻きすで卵焼きの左右を合わせ、形を整えます。濡れふきんで太巻きの両端を整え、8等分に切ります。

One Point アドバイス

目に使っている山ごぼうは、太巻きずしによく用いられますが、苦手なお子さんもいます。そんなときは、細めのグリーンアスパラで塩ゆでや、2~3本まとめてねじった煮かんぴょうで巻いてみましょう。



冬

雪だるま

手法 積み上げ

寒さを忘れて作った「雪だるま」の思い出は誰の胸の中にもあると思います。そんな童心に帰って、巻いてみてはいかがですか？

材料(1本分)

すし飯(白) …… 200g
 すし飯(ピンク) …… 200g
 のり(全形) …… 1枚
 のり(1/2) …… 2枚
 のり(1/5) …… 4枚
 野沢菜漬(20cm) …… 2本
 魚肉ソーセージ …… 1本
 スティックチーズ …… 1本
 煮かんぴょう(20cm) …… 1本

準備

すし飯(白)は20g、120g、30g×2に分け、すし飯(ピンク)は50g×4に分けておきます。

つくり方



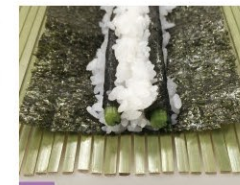
1 目を作ります。細巻き用巻きすの端に1/5ののりを置きます。野沢菜漬(茎の部分)を1本のせてのりで巻き、これを2本作ります。



2 口を作ります。細巻き用巻きすの端に1/5ののりを置きます。魚肉ソーセージを縦半分にしたものをのりの長さにつなげて置き、のりで巻きます。



3 帽子を作ります。細巻き用巻きすの端に1/5ののりを置きます。スティックチーズを縦半分にしたものをのりの長さにつなげて置き、のりで巻きます。



4 顔を作ります。細巻き用巻きすの中央に1/2ののりを置いて、中心にすし飯(白)30gを3cm幅に広げます。中央を少しあけて①の目を並べます。



5 目のあいだにすし飯(白)20gを置きます。さらに、②の口を置き、すし飯(白)30gを広げます。巻きすごと右回りに90度回転させて、巻きすの左右から寄せて、巻き上げます。



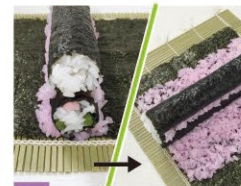
6 胴体を作ります。細巻き用巻きすに、ラップをいれてすし飯(白)120gをのせます。巻きすの左右をすり合わせるように転がし、20cmの長さの棒状にします。巻きすの中央に1/2ののりを置き、巻きすごと右回りに90度回転させて、巻きすの左右から寄せて、巻き上げます。



7 巻きすに全形ののりを縦長に置き、すし飯(ピンク)50gを5cm幅に広げ、中心より少しずらして③の帽子を埋め込みます。



8 ⑦の帽子の上に、⑤の顔を逆さに置き、その上にマフラーのかんぴょうを置きます。



9 ⑧のかんぴょうの上に⑥の胴体をのせ、顔と胴体の間の両脇にすし飯(ピンク)15gずつを置きます。雪だるまの両側にすし飯(ピンク)50gずつを広げます。



10 巻きすごと右回りに90度回転させて、巻きすの左右を中央に寄せて、左手で軽く持ちます。残りのすし飯(ピンク)20gを均等にのせます。



11 テーブルの上に戻して、巻きすでのりの左右を合わせ、形を整えます。濡れふきんで太巻きの両端を整え、7等分に切ります。

One Point アドバイス

雪だるまは卵焼きで巻いてもいいし、帽子は人参を甘く煮たもの、口はきゅうり、目はほうれん草など、それぞれうまく素材を工夫して作ってみても、面白いと思います。

太巻き祭りずし 手法と技術

基本的な手法で分類した主な文様

山と谷の手法

ずし飯の山と谷が作り出す線と面の傑作で、太巻き祭りずしの基本の手法。



ずし飯50~60gで山を作ります。きちんと山の形を整えることで、はっきりとした図柄に仕上がります。

主な文様



基本の花

さくらんぼ など

うず巻きの手法

うず巻きのもつ線のおもしろさを応用したもの。



のりの上に薄く広げたずし飯を端からしっかりと巻きます。巻き始めは1cmほど、巻きすを使ってしっかりと押さえるのがコツです。

主な文様



薔薇の花

さざえ

文銭巻き など

極細巻きの手法

花を表現する極細巻きは、幅の細いのりで作っていくもの。



花などの表現に使います。小さい巻きすを使って作ります。巻きすの中で回転させて丸く仕上がります。

主な文様



梅の花

桃の花 など

積み上げの手法

ずし飯と具の材料を積み上げていくもの。



ずし飯や青菜などを下から順に積み上げていく手法で、顔や文字などを巻く時に必要な技術です。

主な文様



三蓋松

満開の桜



正ちゃん



寿の文字 など

以上4つの基本となる手法を組み合わせ、さまざまな文様を作ります。

例

山と谷の手法 + 極細巻きの手法

山と谷の手法 + うず巻きの手法



樽の花

デイジー



かたつむり

基本の手法から応用、発展させたさまざまな文様

文字巻きの手法



寿

春

祝

細工ずしからの応用、発展



文銭巻き

四角巻き

ダイヤモンド

楽しい創作



パンダ

あげ羽蝶

カニさん

赤とんぼ

独特の技術

みぞ

水でぬらした菜ばしを使って作ります。細く切ったのりをはめ込んで、野沢菜漬けの茎やいんげんのような細いものを固定したりします。



菜ばしの両端を持って軽く押さえるとみぞがつかます。

のりかけ

のりは、ずし飯の山にぴったりと貼らず、ふんわりと山の上に、ゆとりをもたせてかけます。のりにゆとりがないと、具材をのせてから巻き込むときに山がつぶれてしまいます。



このように、切り立った山にのりがふんわりとかかっていると、きれいに仕上がります。

かぶせごはん

最後にずし飯をおさなうことにより、図柄が中央に安定します。



右手でのりの両端を開きます。残りのずし飯を均等にのせ、図柄が中央にくるように整えます。

合わせ

巻きすは一般的に手前から巻きますが、太巻き祭りずしでは、巻きすごと90度回転させて縦位置にかえます。そして、中央に向けて左からのりを合わせて巻き込んでいきます。



巻きすを縦位置にして、左右の両端をもち、左からのりを合わせます。

