

# あげ羽蝶

- 材料：すし飯（白）・・・・・・・・・・200g  
すし飯（ピンク）・・・・・・・・・・400g  
のり（3/4）・・・・・・・・・・2枚  
のり（1/4）・・・・・・・・・・1枚  
卵焼き・・・・・・・・・・1枚  
山ごぼうの醤油漬（20cm）・・・2本  
野沢菜漬（20cm）・・・・・・・・4～5本  
煮かんぴょう（20cm）・・・・・・・・2～3本

- 準備：白のすし飯は70gを2つ、30gを2つ、ピンクのすし飯は200g、50g、40g、110gに分けておきます。材料の野沢菜漬の代わりにいんげんでも色どりよくできます。

## ■作り方：

- ① まずは、羽を作ります。細巻き用巻きすの端に3/4ののりを置きます。このとき、のりの中心より1cm奥にごはんで印をつけておきましょう。中央から手前に白のすし飯70gを広げ、濡らした菜ばしで広げた白のすし飯の中央にみぞを作ります。
- ② 作ったみぞに山ごぼうを埋め込み、手前ののりの端を中央より少し奥に向かって巻きます。
- ③ ②を180度回転させて、巻きすの端に合わせます。白のすし飯30gを広げ、濡らした菜ばしで中央にみぞを作り、野沢菜漬をはめ込んで巻き込んだものを2本作ります。このとき、作った羽の大きい方を内側にして並べておきます。
- ④ 卵巻き用巻きすに卵焼きを縦長に置きます。ピンクのすし飯200gは、広げやすいようにおまかに4つに分けて置きます。卵焼きの上下を5cmずつあけて左右は端まで広げます。
- ⑤ 触角を作ります。ピンクのすし飯50gで中央に低い山を作ります。
- ⑥ 1/4ののりを縦に2つ折りにして山にかぶせます。山のすその両側に菜ばしでみぞを作り野沢菜漬を、みぞにはめ込みます。
- ⑦ 山の頂は残して、のりと野沢菜漬を40gを2つに分けたピンクのすし飯でそれぞれの斜面を薄く覆います。
- ⑧ ③の羽の大きいほうが内側になるように並べます。親指と人差し指で小さい羽をつまみ、残りの指は大きい羽の外側に添えます。
- ⑨ つまんだ親指が上になるように手首を返すと、大きい羽が下になりますので、そのまま⑦のピンクのすし飯の山をはさむようにのせます。
- ⑩ はさむようにのせたら、巻きすで左右を寄せて左手で持ち、羽の間に胴の部分になる煮かんぴょうをはさみます。
- ⑪ 残りのピンクのすし飯を羽の間と胴の間に均等にのせます。整えたら、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。濡れぶきんで太巻きの両端を整えます。8等分に切ります。

# あげ羽蝶（のり巻き）

- 材料：すし飯（白）・・・180g  
すし飯（ピンク）・・・220g  
のり（全形）・・・1枚  
のり（3/4）・・・2枚  
のり（1/6）・・・1枚  
山ごぼうの醤油漬（18cm）・・・2本  
野沢菜漬（18cm）・・・4本  
煮かんぴょう（18cm）・・・2本

■準備：白のすし飯は60gを2つ、30gを2つに分け、ピンクのすし飯は110g、30gを2つ、50gに分けます。材料の野沢菜漬の代わりにいんげんでも色どりよくできます。

## ■作り方：

- ① まずは、羽を作ります。細巻き用巻きすの端に3/4ののりを置きます。このとき、のりの中心より1cm奥にごはんで印をつけておきましょう。中央から手前に白のすし飯60gを広げ、濡らした菜ばしで広げた白のすし飯の中央にみぞを作ります。
- ② 作ったみぞに山ごぼうを埋め込み、手前ののりの端を中央より少し奥に向かって巻きます。
- ③ ②を180度回転させて、巻きすの端に合わせます。白のすし飯30gを広げ、濡らした菜ばしで中央にみぞを作り、野沢菜漬をはめ込んで巻き込んだものを2本作ります。このとき、作った羽の大きい方を内側にして並べておきます。
- ④ 巻きすに全形ののりは表を下側にして縦長に置きます。ピンクのすし飯110gは、広げやすいようにおおまかに4つに分けて置きます。のりの上下を3cmずつあけて左右は端まで広げます。
- ⑤ 触角を作ります。ピンクのすし飯30gで中央に低い山を作ります。
- ⑥ 1/6ののりを縦に2つ折りにして山にかぶせます。山のすその両側に菜ばしでみぞを作り野沢菜漬（太い場合は2つ割にする）を、みぞにはめ込みます。
- ⑦ 山の頂は残して、のりと野沢菜漬を30gを2つに分けたピンクのすし飯でそれぞれの斜面を薄く覆います。
- ⑧ ③の羽の大きいほうが内側になるように並べます。親指と人差し指で小さい羽をつまみ、残りの指は大きい羽の外側に添えます。
- ⑨ つまんだ親指が上になるように手首を返すと、大きい羽が下になりますので、そのまま⑦のピンクのすし飯の山をはさむようにのせます。
- ⑩ はさむようにのせたら、巻きすで左右を寄せて左手で持ち、羽の間に胴の部分になる煮かんぴょうをはさみます。
- ⑪ 残りのピンクのすし飯を羽の間と胴の間に均等にのせます。整えたら、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ます。7等分に切ります。