

〈米〉

久留米つばきの花寿司

☆ 地産農産物を活用して、久留米の花「久留米つばき」の飾り巻き寿司に挑戦しました！ ☆

《1人分のエネルギー量 375 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・米	/	1合	・小松菜	/	10g
A			・にんじん	/	10g
┌・酢	/	大さじ1.5	・焼きのり	/	2枚
└・砂糖	/	大さじ1	・卵	/	2個
┌・塩	/	1g	・サラダ油	/	少々
・梅じそ	/	5g			

◎作り方

- ① 米は硬めに炊き、合わせ酢(A)を加え、寿司飯を作る。寿司飯の1/4量を取り分け、梅じそ半量を刻んで加え、ピンク色にする。
- ② 卵を溶きほぐし、砂糖と塩少々で味付けし、薄焼き卵を2枚(1個から1枚)作る。小松菜とにんじんは茹でて冷ましておく。
- ③ 焼きのり1/4枚を5枚用意し、ピンクの寿司飯を5等分にしてのせ、極細巻きを5本作る。茹でておいたにんじんを細切りにして花芯にし、極細巻きとともに花の形にして仮巻きする。
- ④ まきすに薄焼き卵を置き、寿司飯1/3量くらいを広げ、さらに1/3量の寿司飯で山を作り、上からのりをかけ、手前に梅じそを並べて椿のつぼみとする。のりがないところに③の花を置き、小松菜を並べて茎とする。最後に残り1/3量の寿司飯を上からのせ、卵で包み込むように巻く。
- ⑤ 落ち着いてから、切り分ける。

