

韓国風のり巻き



材料 (4人分)

| | |
|-----------------|------------|
| ごはん(米)..... | 400g(180g) |
| A [塩..... | 小さじ 1/6 |
| ごま..... | 小さじ 1 |
| ほうれん草..... | 100g |
| B [おろしにんにく・塩... | 各少々 |
| ごま油..... | 小さじ 1/4 |
| 卵..... | 1個 |
| C [砂糖・塩..... | 各少々 |
| ごま油..... | 小さじ 1/2 |
| にんじん..... | 50g |
| D [酒..... | 小さじ 1 |
| しょうゆ..... | 小さじ 1/4 |
| ごま..... | 小さじ 1/3 |
| ごま油..... | 小さじ 1/2 |
| たくあん..... | 50g |
| 牛切り落とし肉..... | 160g |
| E [焼肉のたれ..... | 大さじ 1 |
| ごま油..... | 小さじ 1 |
| のり..... | 4枚 |

作り方

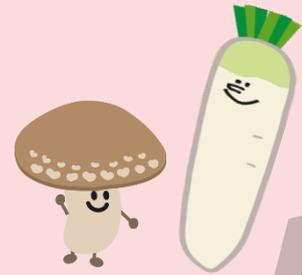
- ① ほうれん草はゆでて水けをきり、長さを3等分に切ってBを加える。
- ② 卵は溶きほぐし、Cの砂糖と塩を加えて混ぜ、ごま油を熱したフライパンで薄焼き卵を焼く。冷めたら5ミリ幅の細切りにする。
- ③ にんじんは細切りにし、Dのごま油を熱したフライパンで炒め、酒・しょうゆで味付けして、最後にゴマを振る。
- ④ たくあんは5ミリ幅の細切りにし、フライパンで空炒りする。
- ⑤ 牛肉は1センチ幅の細切りにし、Eのごま油を熱して炒め、色が変わってきたら焼肉のたれを加える。
- ⑥ ごはんにAを加えて混ぜ、4等分にする。①～⑤の具材を4等分に分け、巻きすの上のにりを乗せる。
- ⑦ のりの手前5ミリ、奥2センチ残してごはんを押し付けるように薄く広げ、具材を乗せて、手前からくるりと巻く。

大根と干しエビのスープ



材料 (4人分)

| | |
|---------|--------------|
| 大根 | 200g |
| しめじ | 150g |
| 干しエビ | 大さじ 2 |
| 水(もどし汁) | 100ml |
| 水+もどし汁 | 3 カップ(600ml) |
| ショウガ | 1/2 かけ |
| 中華スープの素 | 小さじ 2 |
| 塩・胡椒 | 各少々 |
| カイワレ大根 | 25g |



作り方

- ① 干しエビは分量の水につけて戻しておく。ショウガはおろしておく。
- ② 大根は皮をむいて、5センチの拍子切りにする。しめじ、カイワレ大根は根元を切り、ほぐしておく。
- ③ 鍋に水と干しエビの戻し汁、中華スープの素、カイワレ大根以外の具材(干しエビ、大根、しめじ)を入れ、火にかける。
- ④ 大根が柔らかくなったらおろしショウガを加えて調味する。
器に盛りつけて、カイワレ大根を飾りつける。

～作ってみよう 巻き寿司～

巻き寿司は関西ではのり巻きとも呼ばれ、江戸時代からお祭りやお祝い事などの際に作られてきた料理です。のりで酢飯と具材を巻く工程は一見難しそうですが、慣れてしまえば簡単です。

中に入れる具材はどんなものでも大丈夫。卵焼きやソーセージ、レタスやキュウリなど好きなものを入れて巻くだけで、一気にごちそうに大変身します。お弁当にも最適です。

ぜひ自宅でも作ってみてくださいね。