

認定番号	276	氏名	飛田 奈都子																		
料理名	しそ巻き寿司																				
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>【いわれ】 大槌町の山間部において、赤紫蘇はしそ巻き寿司などの料理によく使われ、昔は集落の道路脇に赤紫蘇が多く植えられるほど、身近な食材として重宝されていた。とりわけ、昔は海苔が貴重品であったため、巻き寿司を作る際は、どの家にもある赤紫蘇を塩蔵し、海苔の代わりに使っていた。</p> <p>かつて、しそ巻き寿司は、冠婚葬祭のごちそうであった。仏事では、かんぴょうやしいたけ、ごまなどを主に用い、赤色の具材は使わないか、使用しても量を控えめにしていた。結婚式などの祝い事では、きゅうりやホウレン草などの青色から梅干しの赤色など彩を意識した具材が使用され、種類も多く、大きめに作る風習があった。祝い事では赤色の具材を必ず使用していた。</p> <p>また、田植えや稲刈りなど人出の要る農作業で、親戚や近所の人が集まった時に振舞われていた。このほか、集落のお祭りでは各家庭でしそ巻き寿司を含むごちそうを作って持ち寄り、みんなで賑やかに食べる習慣があり、当時の人々の楽しみの一つであった。</p> <p>昔の赤紫蘇は塩蔵で保存されていたため黒色であったが、健康に配慮し酢で漬ける現在の作り方に変わっていった。</p>																				
材料と分量 (太巻き1本分、 3人分)	<p>【下準備】</p> <p><赤紫蘇の酢漬け></p> <table> <tr> <td>赤紫蘇</td> <td>40枚</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">砂糖</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>大さじ4</td> </tr> </table> <p><寿司飯></p> <table> <tr> <td>うるち米</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>もち米</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>350ml</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">砂糖</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>大さじ4</td> </tr> </table>			赤紫蘇	40枚	砂糖	20g	穀物酢	大さじ4	うるち米	300g	もち米	30g	水	350ml	砂糖	25g	塩	2g	穀物酢	大さじ4
赤紫蘇	40枚																				
砂糖	20g																				
	穀物酢	大さじ4																			
うるち米	300g																				
もち米	30g																				
水	350ml																				
砂糖	25g																				
	塩	2g																			
穀物酢	大さじ4																				

	<p><厚焼き玉子></p> <table border="0"> <tr><td>卵</td><td>4個</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>6g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>適量</td></tr> </table> <p><しいたけの煮物></p> <table border="0"> <tr><td>干しいたけ</td><td>10枚</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>300ml</td></tr> </table> <p><きゅうりの塩漬け></p> <table border="0"> <tr><td>きゅうり</td><td>1本</td></tr> <tr><td>塩</td><td>3g</td></tr> </table> <p>【材料】</p> <table border="0"> <tr><td>赤紫蘇（酢漬け）</td><td>40枚</td></tr> <tr><td>寿司飯</td><td>600g</td></tr> <tr><td>厚焼き玉子</td><td>2本</td></tr> <tr><td></td><td>（幅2cm程度×厚さ1cm程度×長さ15cm程度）</td></tr> <tr><td>しいたけの煮物</td><td>70g</td></tr> <tr><td>きゅうりの塩漬け</td><td>2本</td></tr> <tr><td></td><td>（縦1/4本×2本）</td></tr> <tr><td>くるみ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>梅漬け（大）</td><td>2個程度</td></tr> </table>	卵	4個	砂糖	6g	塩	1g	サラダ油	適量	干しいたけ	10枚	しょうゆ	大さじ2	みりん	大さじ1	砂糖	5g	水	300ml	きゅうり	1本	塩	3g	赤紫蘇（酢漬け）	40枚	寿司飯	600g	厚焼き玉子	2本		（幅2cm程度×厚さ1cm程度×長さ15cm程度）	しいたけの煮物	70g	きゅうりの塩漬け	2本		（縦1/4本×2本）	くるみ	30g	梅漬け（大）	2個程度
卵	4個																																								
砂糖	6g																																								
塩	1g																																								
サラダ油	適量																																								
干しいたけ	10枚																																								
しょうゆ	大さじ2																																								
みりん	大さじ1																																								
砂糖	5g																																								
水	300ml																																								
きゅうり	1本																																								
塩	3g																																								
赤紫蘇（酢漬け）	40枚																																								
寿司飯	600g																																								
厚焼き玉子	2本																																								
	（幅2cm程度×厚さ1cm程度×長さ15cm程度）																																								
しいたけの煮物	70g																																								
きゅうりの塩漬け	2本																																								
	（縦1/4本×2本）																																								
くるみ	30g																																								
梅漬け（大）	2個程度																																								
<p>作り方</p>	<p>【下準備】</p> <p><赤紫蘇の酢漬け></p> <ol style="list-style-type: none"> 赤紫蘇を洗って水気をしっかり切る。 1の赤紫蘇を3枚ずつ取り、よく混ぜ合わせ調味液Aにまんべんなく浸し、容器に重ねて入れる。余った調味液Aは、容器に入れた赤紫蘇にかける。 2の赤紫蘇に1kgほどの重石をのせ、常温で4時間程度置いたら、軽く水気を切って密閉容器に入れ、冷蔵庫に入れる。 <p><寿司飯></p> <ol style="list-style-type: none"> うるち米ともち米を合わせて研ぎ、分量の水を加えて30分吸水させ炊飯する。 炊きあがった1のご飯を手早くほぐしたら、よく混ぜ合わせた調味液Bを回し入れながら、しゃもじで切るようにしてなじませる。 炊き立てのご飯をすし桶等に入れ手早くほぐし、2を回し入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。 																																								

<厚焼き玉子>

1. 分量の卵をボウルに割り入れ溶いたら、砂糖、塩を加え混ぜ合わせる。
2. 玉子焼き器（縦19cm×横13cm）にサラダ油を薄くひき、中火で熱したところに1の卵液を流し入れる。
3. 焦げないように外側から箸で全体をつつき、卵液の表面が固まってきたらフライ返しでひっくり返す。
4. 3秒ほど焼いたら火を止め、余熱で火を通す。
5. 4（縦16cm×横12cm×厚さ1cm程度）をまな板の上に置き、冷めてきたら、縦長に幅2cm程度のものが6本くらいできるように切る。

<しいたけの煮物>

1. 干しいたけを300mlの水に浸けて戻しておく。戻した後は、出汁に利用するため、戻し汁は残しておく。
2. 軸を切って厚めにスライスする。
3. 鍋にしいたけと戻し汁を入れて中火に5分程かける。沸騰し始めたら、調味料を加え、汁気が少なくなり、味が浸みこむまで煮詰める。

<きゅうり>

1. 洗ったきゅうりに塩をふりかけ、まな板の上で転がし、しばらく置く。
2. 水でさっと流してから両端を切り落とし、縦方向に4等分に切る。

<梅干し>

1. リンゴの皮をむく要領で、梅干しを回しながら果肉を1本の長さに切る。

【作り方】

1. 赤紫蘇（酢漬け）は巻きすの下方から並べる。1段目は広げた巻きすの左下に赤紫蘇（酢漬け）の葉を裏返しにして縦に置き、右方向に7枚程度並べる。その時、葉の右側3分の1に次の葉を重ね、ずらして置いていく。
2. 1の左下に置いた葉の中央に軸がくるように2段目の葉を置き、1と同じ要領で右方向に7枚程度並べる。同じ要領で隙間ができないよう巻きす全体が隠れるまで葉を並べる（5段程度）。
3. 2の下側1cm、上側5cmほど空けて、寿司飯を1cm程度の厚さに広げる。
4. 3で広げた寿司飯に、菜箸を使い下から2cm間隔で溝を5本つける。
5. 4でつけた溝に、手前から厚焼き卵、きゅうりの塩漬け、梅干し、しいたけの煮物、くるみの順に敷き詰める。
6. 手前の巻きすの下の両端を持ち、厚焼き卵と寿司飯を空いた指で押さえながら寿司飯が崩れないように少しずつ巻き込む。全体の4分の1くらいまで巻いたら、寿司飯の端まで一気に巻いていく。
7. 巻きすを外した寿司をラップで包んでから左右をねじる。左右をつまみ、前後に転がしてから2回ほど軽く叩き、型崩れを防ぐ。
8. 7を少なくとも30分以上置いてから、両端を切り落とし、3cm程度の幅に切り、皿に盛る。

料理・技術の
ポイント及び
工夫している点

- ・旬の赤紫蘇の色鮮やかさが失われないように、長時間の漬け過ぎに気を付ける。
- ・赤紫蘇（酢漬け）は、時間の経過に伴い色あせるが、冷蔵保存で1年ほど保つ。
- ・赤紫蘇（酢漬け）を巻きすの上に並べる際に、軸が固いものがある場合は、寿司飯を置く前にキッチンバサミ等で取り除く。
- ・広げた寿司飯に溝を作ってから具材を乗せると、巻きやすくなり、切ったときに彩が良くなる。
- ・巻きすで巻くときは、ゆるすぎず、かつ、ぎゅっと固く締め付けすぎないこと。滑らかに巻きあげ、形を整える程度にすると、寿司飯の粒感が引き立ち美味しくなる。
- ・巻き上げた後はラップに包んでおき、そのまま長く置くほど味がなじんで美味しくなる。
- ・生のきゅうりを具材に使用すると日持ちしないため、具材で使用した場合は冷蔵庫に保存し、早めに消費すること。日持ちが気になる場合は、きゅうりの古漬けを使用すると良い。
- ・寿司飯にもち米を1割ほど加えると、ご飯が甘すぎることなく、控えめな甘さに仕上がる。
- ・穀物酢の代わりに五倍酢を使うと、赤紫蘇の酢漬けが色鮮やかになり、より酸味の効いた味に仕上がる。