



磯花寿司

食の匠

大船渡市

●梅澤洋子 [平成10年認定]

のり、わかめの中芯を巻きこんだ巻き寿司です。

作り方 寿司飯

米はよくとぎ、十分に浸水し、やや固めの水加減で炊く。炊きたてのご飯を手早くほぐし、分量の割合で作った合わせ酢を混ぜる。

寅さん寿司

- 1 卵は割ほぐし、塩、砂糖を加えてやや厚めの卵焼きをつくり、5mmの太さに切っておく。
- 2 ほうれんそうは固ゆでにする。
- 3 わかめの中芯は砂糖、しょうゆで煮込み下味を付けておく。
- 4 1/2ののりに薄く寿司飯をのせ、でんぶ、卵焼き、ほうれんそう、味付けわかめ中芯をのせ、細巻きをつくっておく。
- 5 1/2ののりで具を入れない細巻きをつくる。
- 6 2/3ののりにでんぶを混ぜた寿司飯をのばし、5を芯に入れて巻き込む。
- 7 1枚ののりに寿司飯をのばし、6を巻き込み三重巻きとする。
- 8 できあがり冷ましてから、4個に細長く切り、2つを背中合わせに置き中央に4を入れて、その上に残りの2つを置き、1枚半ののりで全体を巻く。

桜さん寿司

- 1 中心の花の部分はのりを3等分にし、寿司飯を薄く伸ばし、合わせるように、でんぶ3本、ほうれんそう3本の細巻きをつくる。
- 2 1枚ののりに薄く寿司飯をのばし、1の細巻きを交互に合わせ、6本を一つに巻き込む。

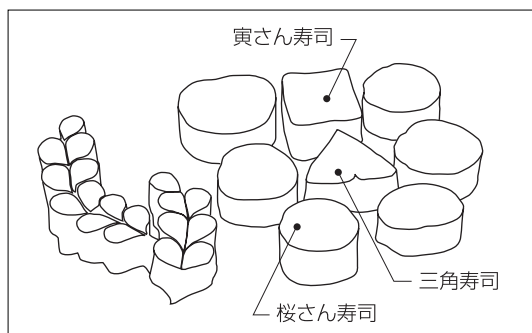
三角寿司

- 1 1枚半ののりに寿司飯をむらなくのばし、中央にくぼみをつけ両脇に具（材料のすべて）を入れ両方から巻く。

材料▶3人分

磯花寿司

- ・ のり 8枚
 - ・ 卵 3個
 - ・ 味付けわかめ中芯 150g
 - ・ 桜でんぶ 50g
 - ・ ほうれんそう 100g
 - ・ 中芯しば漬け 30g
- 合わせ酢の配合割合（米1升に対して）
- ・ 砂糖 100g
 - ・ 塩 40~50g
 - ・ 醸造酢 1合



ポイント

- ・ 米はよくとぎ、1時間以上浸水する。
- ・ きっちりと固めに手早く巻くこと。
- ・ わかめの中芯は軟らかくなりすぎないように煮ること。