

身近な食材で かわいい ミニ太巻き寿司 を作ってみよう！

太巻き寿司は、古くから冠婚葬祭や集まりのときのごちそうとして受け継がれている、千葉の郷土料理を代表するものです。「具を芯にして巻く」という技法が原点で、農産物や海産物を生かして作られています。

実際の太巻き寿司はきれいですけど、おとなサイズなので、こどもは何種類もいろいろな太巻き寿司を食べることができません。

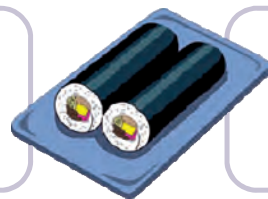
そこで、『ミニ太巻き寿司』は、こどもが食べやすいサイズにしました。いつもの食材で、こどもと一緒に楽しく作れるレシピを紹介します。



巻き寿司の準備はこれだけ！

基本の材料はコレ！

- ① すし飯
(桃色にするときは市販の粉末食用酢で桃色に)
- ② 海苔



基本の器具はコレ！

- ① 巻きす
- ② はさみ (包丁)



すし飯は簡単です

① 市販の寿司酢があります

炊けたご飯に分量の寿司酢を混ぜるだけ！
好みと違うときは、市販のものに、酢を追加したり、砂糖を追加して調整

② 合わせ酢を一緒に入れて炊いてしまう

炊飯器で炊くときに、合わせ酢を入れてから水量の線に合わせて炊くだけ
(通常のすし飯より、酢が弱くなり、少しつやがなくなります)

③ きちんと作るときは

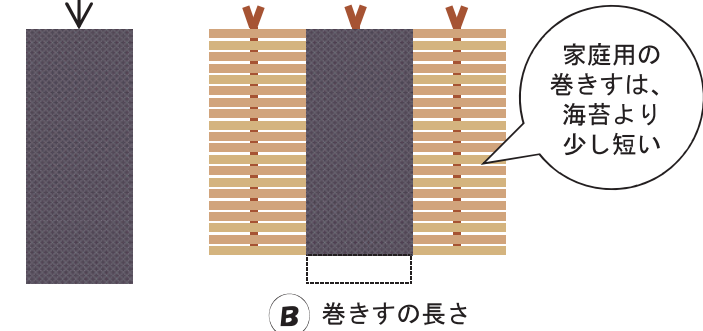
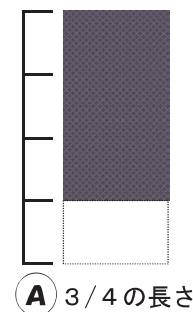
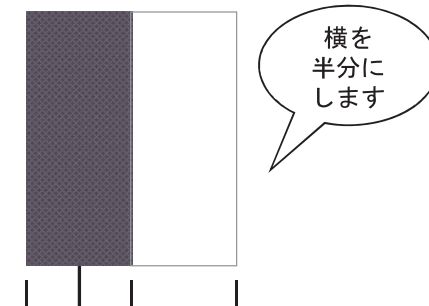
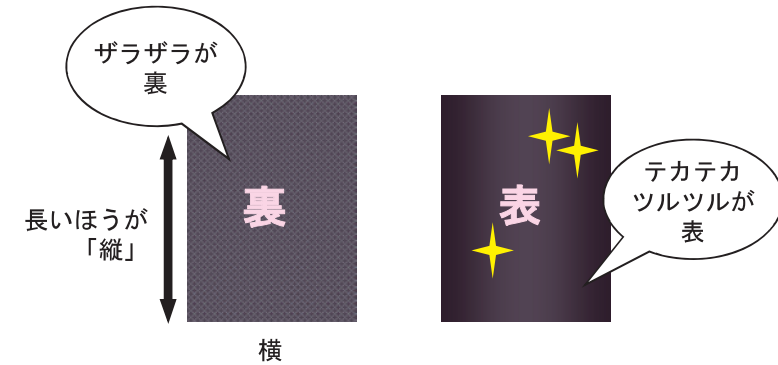
ごはんが炊けたら、ボールなどにうつして、あわせ酢を加え、あとは、ウチワなどで冷ましながら、まぜあわせるだけ
ウチワ係はこどもに頼んで共同作業！



ミニ太巻き寿司 の 海苔 の 使いかた

海苔も
千葉県の特産品！

ミニ太巻き寿司では、
海苔を「全形(全体)」ではなく、
使いやすい大きさに切って使います



ミニ太巻き用海苔 **A** は、
横は、半分の幅
縦は、3/4の長さ

ミニ太巻き用海苔 **B** は、
横は、半分の幅
縦が、巻きすの長さ