

巻き寿司

●材料● 4人分

【巻き寿司】

蛸の佃煮 …………… 適量
 卵焼き
 〔 卵 …………… 3個
 豆乳 …………… 40ml
 砂糖 …………… 大さじ2
 薄口醤油 …………… 少量
 水溶き葛粉 …………… 大さじ1
 胡瓜 …………… 1本
 すし飯 …………… 適量
 海苔 …………… 2枚

【丸十蜜煮】

さつまいも …………… 1本
 〔 水 …………… 300ml
 砂糖 …………… 150g
 レモン …………… 1/2個
 くちなしの実 …………… 1個

(分量外)

塩、サラダ油、松葉

●作り方●

1. 胡瓜は色出しし、縦半分に切り、種を取る。適当な太さにさき、薄く振り塩をする。
2. 卵はためし割りをしながらボウルに割り入れ、箸で卵を切るように混ぜる。豆乳をボウルに入れて砂糖、薄口醤油、水溶き葛粉を加える。
3. 巻き鍋で卵焼きを焼く。棒状に切る。
4. 巻きすに海苔をおいてすし飯をのせ、芯に胡瓜、卵焼き、蛸をおいて巻く。
5. さつまいもは適当な大きさに切り、砕いたくちなしの実を入れてゆでる。火が通れば水にさらす。シロップを合わせて、さっと煮る。輪切りにしたレモンを加える。(丸十蜜煮)
6. 巻き寿司を8等分に切り、松葉に刺した丸十蜜煮を盛る。