

## 助六寿司 (いなり寿司、太巻き寿司)

### \*いなり寿司

#### ●材料● 4人分

すし揚げ …………… 8枚

すし揚げの煮汁

〔 だし汁 …………… 600ml

砂糖 …………… 大さじ5

味醂 …………… 50ml

〔 濃口醤油 …………… 50ml

干し椎茸 …………… 3枚

干し椎茸旨煮の煮汁

〔 だし汁 …………… 200ml

干し椎茸の戻し汁 …………… 50ml

砂糖 …………… 大さじ1

味醂 …………… 20ml

〔 濃口醤油 …………… 30ml

人参 …………… 50g

牛蒡 …………… 1/3本

八方だし

〔 だし汁 …………… 200ml

味醂 …………… 25ml

〔 薄口醤油 …………… 25ml

おの実 …………… 大さじ2

〔 米 …………… 2合

〔 昆布(5cm角) …………… 1枚

合わせ酢(下記より) …………… 80ml

〔 酢 …………… 80ml

砂糖 …………… 45g

塩 …………… 15g

〔 昆布(5cm角) …………… 1枚

生姜の甘酢漬け …………… 40g

(分量外)

塩

#### ●作り方●

1. 米は洗ってざるに上げ、30分おいて、洗い米と同分量の水、昆布を加えて炊飯する。
2. 鍋に合わせ酢の材料を合わせて火にかけ、砂糖と塩を煮溶かして冷ます。
3. 炊き立てのご飯を半切りに移し、合わせ酢を全体に回しかける。切るように手早く混ぜ、うちわで扇いで冷ます。
4. すし揚げは熱湯で約5分ゆでて油抜きをして布巾に取り、余分な水分や油を取り除く。三角形になるよう半分に切り、切り口から開いて袋状にする。
5. 鍋にすし揚げの煮汁を合わせて火にかけ、煮立ったらすし揚げを加える。落とし蓋をし、煮汁が少し残る程度まで弱火で煮る。
6. 干し椎茸は一晩水につけて戻す。軸を切り取り、熱湯で約5分ゆでる。戻し汁はネル地で漉す。
7. 鍋にゆでた干し椎茸を入れ、だし汁、干し椎茸の戻し汁を加えて、落とし蓋をして弱火にかける。煮立ったら砂糖、味醂を加える。煮汁が約半量になったら濃口醤油を加え、煮汁が少し残る程度まで煮る。冷めたら3mm角に切る。
8. 人参は3mm角のあられ切りにし、塩ゆでて水に落とし、水気をきる。
9. 牛蒡は割り箸程度の太さに切り、小口から3mm幅に切る。水にさらしてあくを抜き、塩ゆでて水に落とし、水気をきる。
10. 鍋に八方だしの材料を合わせて火にかけ、煮立ったら人参と牛蒡を加え、さっと煮て冷ます。
11. すし飯に汁気をきった椎茸、人参、牛蒡、おの実を混ぜ合わせ、すし揚げに詰めて俵形に形を整える。

## \*太巻き寿司

### ●材料● 4人分

高野豆腐 …………… 1枚  
 高野豆腐の煮汁  
 { だし汁 …………… 400ml  
   砂糖 …………… 大さじ1  
   味醂 …………… 40ml  
   薄口醤油 …………… 40ml  
 干し椎茸 …………… 4枚  
 干し椎茸の煮汁  
 { だし汁 …………… 200ml  
   干し椎茸の戻し汁 …………… 50ml  
   砂糖 …………… 大さじ1  
   味醂 …………… 20ml  
   濃口醤油 …………… 30ml  
 干瓢 …………… 10g  
 干瓢の煮汁  
 { だし汁 …………… 300ml  
   砂糖 …………… 大さじ3  
   味醂 …………… 20ml  
   濃口醤油 …………… 30ml

厚焼き玉子  
 { 白身魚のすり身 …………… 50g  
   卵 …………… 2個  
   卵黄 …………… 1個  
   砂糖 …………… 大さじ5  
   味醂 …………… 15ml  
   薄口醤油 …………… 5ml  
 三つ葉 …………… 1/2束  
 { 米 …………… 2合  
   昆布(5cm角) …………… 1枚  
   合わせ酢(下記より) …………… 80ml  
   { 酢 …………… 80ml  
     砂糖 …………… 45g  
     塩 …………… 15g  
     昆布(5cm角) …………… 1枚  
   海苔 …………… 2枚  
   生姜の甘酢漬け …………… 40g  
 (分量外)  
 塩、サラダ油

### ●作り方●

1. 米は洗ってざるに上げ、30分おいて、洗い米と同分量の水、昆布を加えて炊飯する。
2. 鍋に合わせ酢の材料を合わせて火にかけ、砂糖、塩を煮溶かして冷ます。
3. 半切りにご飯を移し、合わせ酢を全体に回しかける。切るように手早く混ぜ、うちわで扇いで冷ます。
4. 高野豆腐をボウルに入れ、落とし蓋をした上から約80℃の湯をたっぷり注ぎ、約5分経ったら上下を返し、さらに約5分おく。指で挟んで柔らかく戻っていたら水を注ぎ、ため水の中で手のひらを使って挟んで押し絞り、濁った水が出なくなるまで繰り返す、水気を絞る。
5. 鍋に高野豆腐の煮汁を合わせて火にかけ、煮立ったら高野豆腐を加える。落とし蓋をして弱火で約10分煮る。冷めたら、縦4等分の棒状に切る。
6. 干し椎茸は一晩水につけて戻す。軸を切り取り、熱湯で約5分ゆでる。戻し汁はネル地で漉す。
7. 鍋にゆでた干し椎茸を入れ、だし汁、干し椎茸の戻し汁を加えて、落とし蓋をして弱火にかける。煮立ったら砂糖、味醂を加える。煮汁が約半量になったら濃口醤油を加え、煮汁

が少し残る程度まで煮る。冷めたら 3mm 幅に切る。

8. 干瓢は水に約 10 分つけ、水分を含ませる。水気を絞り、塩適量をまぶして揉む。熱湯でゆで、十分に膨らんで爪が立つ位になったらざるに上げ、水気をきって広げて冷ます。
9. 鍋に干瓢の煮汁を合わせて火にかけ、煮立ったら干瓢を加える。落とし蓋をして中火で煮汁が少し残る程度まで煮る。
10. 厚焼き玉子を作る。すり鉢に白身魚のすり身を入れてすり混ぜる。材料を順に加え、その都度よくすり混ぜ、全て合わされば、裏漉しする。
11. 巻き鍋を熱し、サラダ油を薄く塗って玉子生地を流し入れる。上からアルミホイルで覆い、弱火で焼く。周囲がかたまり、六割程度火が通ったら上下を返し、焼き上げる。冷めたら 10 等分の棒状に切る。
12. 三つ葉は根元を切り、竹の皮で結んで塩ゆでする。冷水に落とし、水気をきる。
13. 巻きすに海苔を敷き、すし飯をのせて広げる。芯に高野豆腐、椎茸、干瓢、厚焼き玉子、三つ葉をおき、巻きすで巻く。1 本を 8 切れに切る。