



3月 春の華やぎ和食

海苔巻き ★花巻き★



材料(1本分)

寿司飯…320g(約1合)
寿司酢…30ml
桜でんぶ…20g
海苔…3枚
卵…1個
砂糖…小さじ1

作り方

- ①卵を溶いて砂糖を混ぜ、薄焼き卵を作りくるくる巻いて細長く形を作る。(花の芯になる)
- ②ご飯に寿司酢を混ぜて寿司ご飯を作る。
- ③150gは白いまま、残りの150gに桜でんぶを混ぜて30gを5個に分けておく。
- ④海苔2枚を三等分する。
(海苔は長方形なので長いほうを三等分)
- ⑤三等分した海苔にピンクの寿司ご飯30gを巻き、それを5本作る。(花びらになる)。
- ⑥海苔に白い寿司ご飯150gを乗せ薄く均一に広げる。
- ⑦6に花びら5本と薄焼き卵の芯を形よく並べ巻き形を整える。
- ⑧包丁を水で濡らし、1.5cmの厚さに切る。

さくら餅(関東風)



材料(4人分)

小麦粉…100g
白玉粉…20g
砂糖(グラニュー糖)…40g
ベーキングパウダー…小1/2
水…200cc
食紅…微量(耳かき半分程度)
こしあん…250g
桜の葉の塩漬け…10枚
油…少々

作り方

- ①ボウルに白玉粉をいれ、水を少しずつ入れながら粒がなくなるまでよく溶き、食紅を加える。
- ②1に砂糖を加え、さらによく混ぜる。
- ③2に小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら加え、ダマにならないようさっくりと混ぜる。
(天ぷらの衣より少しゆるめの生地になるよう、場合によっては水を少し足す。)
- ④こしあんは10等分して、やや細長い棒状に丸めておく。
- ⑤フライパンまたはホットプレートを熱し、油をごく薄く敷いてから、3の生地を大きじ1杯半程度流しいれる。
だいたい幅7cm、長さ12cmくらいの楕円形になるように細長く伸ばす。ごく弱火で熱し、表面が乾いてきたら裏返し、さっと焼く。
- ⑥焼きあがった生地に4のあんをのせ、くるりと巻く。
桜の葉に包んでできあがり!