



## ジャックオーランタン

### ■材料(1本分)

オレンジ酢飯・・・240g

※3等分にしておく

酢飯・・・220g

マヨネーズ・・・大豆2個分程度

とびっこ・・・20g

きゅうり・・・・・・10cm程度

※縦半分にカットしたもの

かまぼこ(紅)・・・10cm程度

海苔(全型)・・・約1.5枚

1/2サイズ・・・1枚

1/3サイズ・・・1枚

1/6サイズ・・・1枚

1/8サイズ・・・3枚

1cm幅・・・・・・3枚



### ■作り方

#### 1. パーツを作る。



目・鼻

半円のきゅうりを3等分にカットする。  
それぞれ海苔1/8枚で巻く。



口



4等分にカット、間に1cm幅の海苔をはさむ。海苔1/3枚で巻く。

#### 2. 組み立てる。



海苔1/2枚と海苔1/6枚を  
つなげて、両端を3cm  
(指2本分)ずつ残して、  
オレンジの酢飯1つを広げる。



中央に口を置く。

2つ目のオレンジの酢飯を半分にして、その半分の酢飯で  
下面と口の間の隙間と口の上のにせる。



中心に、鼻をおく。

※三角形でも、逆三角形でも  
どちらでも可。



②で半分にした残りの酢飯を、  
鼻の両側にのせる。



目をのせる



3つ目の酢飯から少量をとり、  
目と目の間の隙間をうめる。  
・残りの酢飯を上を覆うよう  
にドーム型にのせる。  
・両側からしっかり巻く。



側面を押さえて平らにする。  
・4等分にカットする印をつけ  
て、それぞれの上部に包丁の先  
で切り込みを入れて、きゅうり  
の皮で作ったヘタを差し込む。  
・4等分にカットする。



## ハロウィーンくま

### ■材料(1本分)

酢飯……………280g

**A** かつおのふりかけ…約10g

**B** 白すり胡麻…ティースプーン1杯

**C** 黒すり胡麻…ティースプーン1杯

厚焼き玉子…1本

※3×10×0.5cm程度

海苔(全型)…約2枚

1/2サイズ…1枚

3/8サイズ…1枚

1/4サイズ…3枚

1/8サイズ…1枚

1/6サイズ…1枚

目鼻パーツ用…少々



### ■作り方

1. 酢飯を用意する。

白酢飯 140g :2等分にする

茶酢飯 100g (白酢飯90g+ **A**) :2等分にする

薄茶酢飯 30g (白酢飯30g+ **B**)

黒酢飯 20g (白酢飯20g+ **C**)

2. パーツを作る。



**口**  
薄茶酢飯を海苔1/4枚で巻く。



**耳**  
茶酢飯1つを半分にして、それぞれ海苔1/4枚で巻く。(2本)



**帽子**  
海苔1/8枚の中央に、黒酢飯をのせる。



二等辺三角形に形を整える。



帽子の縁の上に重ねる。

**帽子の縁** 厚焼き玉子を海苔1/6枚で巻く。

3. 組み立てる。



海苔3/8枚の中央に薄茶の細巻きをのせる。



茶色の酢飯を①を覆うようにのせて、両側から巻く。



海苔1/2枚と海苔1/6枚をつなげて、両端を5cm(指3本分)ずつ残して、白酢飯1つを広げる。



・中央に顔をのせる。  
・帽子の横に耳をのせて、耳の下部分に白酢飯の一部を左右それぞれに入れ込む。  
・帽子の両側に白酢飯を半分にして、それぞれをのせる。  
・両側からしっかり巻き、4等分にカットする。  
・海苔パンチでくり抜いた目、鼻をのせる。