

第1弾 中巻きの花 本などのコピーは禁止されています

まずは、基本の巻き寿司で作業に慣れましょう。

失敗の少ないのノ字巻きで中巻きを作ります。

手水の使い方・酢飯の扱い方・海苔の扱い方・お寿司の切り方

(食材) 寿司飯80g 海苔1枚 具材各種



寿司酢をまわしたご飯を酢飯という。味付けだけでなく、酢の殺菌効果により日持ちが可能になる。

寿司酢の砂糖は、ご飯に糖分の膜を張り光沢をだし、乾燥を防ぐ効果がある。塩分は、米の栄養の吸収を助ける働きがある。

お酢は、サルモネラ、チョウエンピブリオ、O-157に高い殺菌効果を発揮する。濃さ、温度、塩とお酢の併用で効果がより高まる。

塩素殺菌剤と違って口に入っても健康上の問題が無く、料理にまぜて菌の増殖を抑えるといった使い方も可能。

ふきん、まな板やスポンジ他、台所周りにも有効な安心安全な殺菌剤となる。

第2弾 四海巻き 本などのコピーは禁止されています

波が治まった平穏な世を祝った古典的な絵柄です。

婚礼など、おめでたい席に適しています。

飾り巻き寿司として代表的な絵柄です。

正確な線と細かい柄を表現します。

(食材) 玉子・きゅうり・寿司飯60g・色つき寿司飯90g

(海苔) 0、8枚 1枚 1、3枚



関西では、巻き寿司をのり巻きと呼び、酢飯の味付けは関東に比べ非常に甘い。

関東は焼き海苔に対して関西では焼かない生海苔を使う。生海苔を消化吸収するための分解酵素が

外国人には存在しない。海苔は体内のミネラルバランスを調整する働き、大豆と匹敵するたんぱく質、

玉子1個分のビタミンAほか、カルシウムや鉄分、を含み、2枚食べるだけで1日に必要なビタミンA、B1、B2を

摂取する事が出来る。また食物繊維も多く含まれており、生活習慣病の予防にも効果があるとされる。

第3弾 たこ 本などのコピーは禁止されています

小さな細巻きを作り、食材をいろいろ使って組み上げていきます。

たくさんのパーツと食材があり、作り応えのある大きな絵柄です。

(食材) 色つき寿司飯255g チーカマ2本 ちくわ1本

(海苔) 足・8分の1×8 目・3分の1×2 口・2分の1×1

巻き寿司全体分 1枚と4分の3×1



千葉県の子武地方や房総では、お米の豊作を祝い、華やかな巻き寿司を作ってお祝いします。

この風習は今も尚、親から子へと伝承され、巻き寿司で家族や地域の絆を紡いでいます。

飾り巻き寿司が食卓を彩り家族が集う。テーブルを囲んで笑顔が生まれる。

飾り巻き寿司があるだけで、食卓は自然と楽しくなります。

皆さんの家族で囲む楽しい食卓づくりに、少しでも役立ててもらえれば幸いです。

作業を始める前に十分に手を洗ってください。