



Recipe

31日発酵レシピ

## 恵方巻（海鮮巻き）

七福神にちなんで7種の具材を巻くと「福を巻く」そう。お手軽にできる具材を巻いてみて。

### Ingredients 材料 / 2本分

焼き海苔	2枚	(2: 海鮮漬け)	大葉	4枚
(1: 酢飯)		サーモン (棒状)	きゅうり (棒状)	2本
ごはん	300g	マグロ (棒状)	たくあん	適量
(A)		帆立		
酢	大さじ1	醤油		大さじ1
甘酒	大さじ1	みりん		大さじ1
塩	ひとつまみ	(3: 卵焼き)		
		卵焼き (棒状)		2本
		卵		3個
		甘酒		大さじ3
		塩麴		小さじ2

※発酵調味料を使わない場合

酢大さじ2 砂糖大さじ1 塩小さじ1

### Directions 作り方

(1: 酢飯)

- 甘酒は必ず1分ほど加熱してから酢と塩を混ぜる。
- あたたかいごはんに①を混ぜて冷ましておく。

(2: 海鮮漬け)

- 醤油とみりんを合わせたものにお刺身をつけて15分ほどおく。

④ 巻きすに焼き海苔をのせ、奥2cmくらいを空けてごはんを薄く広げる。

⑤ すし飯の真ん中に具を全てのせて巻く。(海鮮など水気をしっかり切っておく。)

⑥ 巻いたら巻きすごと輪ゴムで止めてしばらく馴染ませる。

Kitchen Studio

tabemonosashi