

覚えておきたい、のり巻きの巻き方



1 巻きすを広げ、のりをのせる。

巻きすはかがり糸を向こうに、竹の皮側(平らなほう)を上にして置く。のりは横向きにして、裏を上にし、巻きすの手前端に揃うようにのせる。

POINT

のりは光沢のある方が表。一番摘みののりは横向きに置くと、のりが割れにくい。



2 すし飯を均一に広げる。

手に酢水をつけ、のりの向こう側を約3cmあけて、すし飯を全体に広げる。すし飯の中央部分は、少しへこませておく。

POINT

初めて巻かれる方は、向こう端のすし飯を少し高くし山を作ると、巻きやすい。



3 具材はすし飯の中央に並べる。

具材はすし飯の向こう側を約1.5cmあけて、中央に带状になるようにのせる。このときバラバラになりやすい具材は真ん中に並べる。



4 巻き始めは、巻きすごと持ち上げる。

具を指で押さえながら巻きすごと持ち上げ、手前を向こうのすし飯の端と合わせる。巻きすの上からしっかり絞めて一気に巻き込み、具をまとめる。



POINT

のりの合わせ目が真下になるように巻きすを持ち上げて回転させます。



5 巻き上がったら形を整え、等分に切り分ける。

包丁を濡れ布巾で濡らせながら切るときれいに仕上がる。

関西では、節分の習わしとして、恵方を向いて1本丸かじりにすると「長寿」の意につながり縁起がよいとされています。

併せてCheck!



基本的なすし飯の作り方

◎作り方

- ① 米は炊く30分以上前に洗い、ザルにあげておく。
- ② 昆布を加え炊飯する。この間に合わせ酢を作る。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り出し、合わせ酢を混ぜる。
- ④ 乾燥しないように固く絞った濡れ布巾をかけておく。

POINT

飯切りなどで手早く粘りが出ないように混ぜ合わせたら、扇風機などを使い素早く冷ますと艶が出ます。

◎材料(3~4本分)

米	3カップ
水	720ml
出汁昆布(8cm角)	1枚
合わせ酢		
米酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1



すしのりとは…

焼きのりにする前の乾燥させただけののりで、色は黒く、艶があります。焼きのりよりも、のり本来の磯の香りや味が強いのが特徴です。比較的割れにくいので、巻き置きができるのもうれしいポイント。軽く火で炙ると緑色に変わり、香ばしい風味の焼きのりに。

「すしのり」を使った

昔ながらの太巻き

豊かな磯の風味が特徴のすしのりは、かんぴょう、干し椎茸、三つ葉などの具材がよく合います。

◎作り方

- ① 干し椎茸は水でしっかり戻す。
- ② かんぴょうは塩でもみ、水洗いし水で15分戻した後、①の干し椎茸とともに調味料で煮る。
- ③ 三つ葉はさっと茹でる。
- ④ すべての具を巻きやすい長さに切り揃える。
- ⑤ 巻きすにのりを置き、すし飯300gを平らにのせる。
- ⑥ ⑤のすし飯の上に具を右写真の要領で並べ、のり巻きにする。



POINT 干し椎茸を戻すときは…

ビニール袋に水を入れ、空気が入らないようにし冷蔵庫でじっくり戻すと旨みが出ます。ビニール袋に入れたままなら1週間程度保存もOK。

◎材料 (のり巻き2本分)

すし飯	600g	調味料	
すしのり 全形	2枚	椎茸の戻し汁	1.5カップ
干し椎茸	6枚	砂糖	大さじ4
かんぴょう	10g	酒	大さじ1
焼き穴子	2尾	しょうゆ	大さじ3
三つ葉	4束	みりん	大さじ1
厚焼き玉子	適宜	塩	小さじ1/3

「のり巻き」を囲んで、幸せなとき。



「しおのり」を使った

子ども達が大好きな肉巻き

胡麻油のよい香りが、焼き肉など味の濃い具材にもよく合います。

◎作り方

- ① 牛肉を胡麻油で炒め、Aを加え煮詰める。
- ② 人参は千切りにし胡麻油で炒め、塩少々をふる。
- ③ たくあんは千切りにし、すり胡麻をまぶす。
- ④ ほうれん草はざっと茹で、しょうゆを飛ばす。しばらく置いてから水気を切る。
- ⑤ 巻きすにのりを置き、すし飯300gを平らにのせる。①～④の具を置きバランスよく巻く。それぞれの具を全形の半分のにりで巻いてから4つ重ねて太巻きにしても。(写真上側)

◎材料(のり巻き2本分)

すし飯または白ご飯	600g
おにぎらず用しおのり 全形	2枚
牛肉	150g
胡麻油	小さじ2
A 酒・砂糖・しょうゆ・みりん	各小さじ2～3
人参	50g
胡麻油	大さじ1
塩	小さじ1/3
たくあん	80g
すり胡麻	大さじ2
ほうれん草	1束
しょうゆ	小さじ2



しおのりとは…



焼きのりを、やさしい味わいの一番搾りの胡麻油と淡路の藻塩で味付けしました。胡麻油と塩の味が効いているため、すし飯に限らず白ご飯でもおいしく作れます。また、のりの両面を胡麻油でコーティングしているの、巻き置きにもおすすめ。



焼きのりとは…

すしのりを230度の温度でじっくりと焼き上げた、深い緑色ののりです。香ばしい風味が特徴で、焼くだけですしのりとはまったく違う風合いになります。パリパリとした食感も焼きのりならではの。

「焼きのり」を使った 本格海鮮巻き

素朴な味わいの焼きのりには、海鮮やサラダなど、あっさりした具材によく合います。

◎作り方

- ① 具を切り揃える。
- ② 巻きすにのりを置き、すし飯300gを平らにのせる。
- ③ ②のすし飯の上に薄焼き玉子と大葉を敷き、その上にマグロとイカ、アボカドをのせしっかりと巻く。

◎材料 (のり巻き2本分)

すし飯	600g
焼きのり 全形	2枚
薄焼き玉子	2枚
	(卵3個で2枚分)
大葉	6枚
アボカド	中1個
マグロ中トロ	80g
イカ刺身用	100g



のり巻きに 合う一品



ゆず香る!のりにゅう麺

あったかメニューがうれしい季節。のり巻きと相性のよい汁物をプラスしては。とろみをつけたあんかけは、冷めにくく、身体の芯からポカポカに。

◎作り方

- ① のりそうめんをたっぷりの湯で2〜3分茹でる。
- ② 出汁を加熱し、薄口しょうゆ、塩、みりんで調味してから水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③ 白葱と柚子の皮を千切りにする。
- ④ 器に①と②を盛りつけ、椎茸、白葱、柚子をのせ、三つ葉を飾る。

◎材料 (2〜3人分)

のりそうめん	3束	椎茸	2個分
出汁	3カップ	(焼椎茸または含め煮)	
薄口しょうゆ	小さじ1	白葱	5cm
塩	小さじ1/2	柚子	適宜
みりん	小さじ2	三つ葉	2本
水溶き片栗粉			
片栗粉	大さじ1		
水	大さじ2		

