



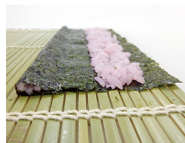
15 野沢菜、のりをおき、形を整えながらすし飯を全部おく。



12 花と開いた野沢菜をおく。



9 大中小の花びらを重ねる。真ん中に手順1の薄焼き卵を重ねたものをおく。



6 同様にピンクすし飯50gで、中の花びらを作る。



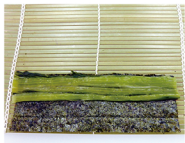
3 大きい花びらをつくる。海苔2/3の手前に60gのすし飯を広げる。



16 まきすを持ち上げ巻き上げる。



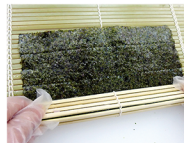
13 海苔1/4を被せ、すし飯50gを中央から半分におき、茎を立てる。



10 海苔1/3に野沢菜をおき、半分に折り茎を作る。



7 海苔1/3を2枚つなげて、ピンク飯の40gで小の花びらを作る。



4 まきすを丸め雫形にし、大きな花びらを作る。



沢山の種類の太巻きずしがあるので見て楽しんで、食べておいしい!



14 野沢菜の葉をおき、海苔1/6、すし飯と重ねる。もう半分にもすし飯をおく。



11 すし飯150g 10cm幅に広げ、指で浅いくぼみをつける。



8 大中小の花弁ができました。



5 反対側も60gのすし飯を広げ、大きな花びらをもう一つ作る。



菊一本

Kikuippon

雫形の花びらが美しい。



2 ピンクのすし飯60gを2個、50gを2個、40gを2個に分ける。

「重陽の節句」



9月9日は、五節句のひとつ「重陽(ちょうよう)の節句」です。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」とも呼ばれています。

伝統の太巻きずし作りに挑戦してみてください。



材料

すし飯(白)…450g
 (ピンク)…150g
 海苔 2/3…2枚(花)
 1/3+1/3
 …1枚(花)
 1/3…1枚(茎)
 1/6…2枚(葉)
 1/4…1枚
 薄焼き卵…1/3枚
 野沢菜…80~100g
 厚焼き卵…1枚

出典 管理栄養士 上田悦子が教える千葉の味
 伝統の祭りずし
 美味しいヘルシー家庭料理より
 著者/上田悦子



好評販売中

太巻き祭り寿司レシピ40種
 本格的でもカンタンな
 健康家庭料理141種

●B5判 112頁オールカラー
 ●定価1,980円