

記 平野 公子

調理講習「飾り寿司（房総寿司）作り」

実施日 2019年1月23日（水）10:30～13:00
場 所 中央公民館調理室
参加者 22名（他サークル9名）
講 師 太巻き祭りずし普及サークル増田敦子氏 弘光しのぶ氏

今年度1回目の活動は、2年越しで講師を探していた太巻き飾り寿司作り。
講師のお二人は、22年前に房総寿司に出会ってから魅力にはまり志木市を中心に普及活動
をなさっているベテラン。このお二人から基本の梅の花の巻き方を教えていただきました。



講師 弘光しのぶさん

増田敦子さん

梅の花材料（1本分）

すし飯（白）	280 g
〃（ピンク）	120 g（花おすしの素）
海苔（全形）	1枚
〃（1/4）	5枚
スティックチーズ（9cm）	2本
紅生姜	10 g

巻き方

基本は手際よくする為に、海苔を線に沿って切り分けておく。チーズは袋から取り外す。紅生姜は計っておく（好みにより多少増減可）。ピンクのすし飯を5等分に分ける。



手 順

最初に講師から巻き方の見本を示していただきその手順で作業開始。

- ① 巻きす中央に1/4海苔を置き、紅生姜を菜箸で2gを端から端まで中央に乗せ、その上に小分けしたピンクすし飯を置き海苔の両端にも均等に広げる。
- ② 巻きすの向きを変え持ち上げ軽く指先でトントンとすし飯を整え、巻きすの両側をすり合わせ転がして細巻きを5本用意。
- ③ 花びらの紅生姜が外側になるように3本の細巻きを置き中心にチーズ、花びら2本を置き、全体を軽く巻いて梅の花が完成。
- ④ 巻きすに全形海苔を置き、白すし飯も5等分に分けその4つをそっと海苔の上下2cmあけた4か所に置き左右端まで広げる。中央に梅の花を置き残りのすし飯を補って花びらの要領で巻き込み出来上がり。

⑤ 1本を7等分に切り分け、梅の花がきれいに出るよう下にして1つつラップに廻しながら包む。

巻く時のポイントとしてすし飯はやさしくつぶさないように力を入れ過ぎないようにとの事でした



見事な飾り寿司

先生がデモで作ってくれた梅の花ずしのように全員きれいに巻け感激。
皆がきれいに巻けたところで、先生はお帰りになり、ここから全員で吸い物、ほうれん草の胡麻和え、里芋のサラダ作り。



熱心に各グループ作業



上手にできました



1つ食べて後は持ち帰り

本日のランチメニュー

各自が作った太巻き 1 切れと先生が作った 1/2 切れ

里芋サラダ

ほうれん草の胡麻和え

ほうれん草と蒲鉾の吸い物

この年で初めて挑戦楽しかった。俳句づくりの参考に。機会があったらまた参加等々の感想をいただき参加していただいた皆さま有難うございました。

担当 C グループ（大館、小川、粕谷、小山、佐野、関根、平野、山本）

D グループ（青木、大越、奥富、小林、佐藤、戸田、中村、福本）