



テーマは

## 『巻き寿司と春の一品』

●日時： 2025年3月28日(金曜日) 13:00~17:00

●場所： 市民センター 214室

●参加者： 女性7名、男性3名 計10名

三村さん、筑摩さん、高木さん、光長さん、山川さん、辻井さん、山崎さん  
小林さん、吉野さん、倉原（記）

### 今日の料理

1. 牛肉の巻き寿司
2. サラダ巻き
3. 高野豆腐と百合根の卵とじ
4. 菜の花の胡麻和え
5. 白和え
6. 汁物
7. 白和え

13:00 市民センター214号室に集合

リーダーの三村さんが私用で途中参加となったため、山崎さん・光長さんの指揮で料理開始。

### 1. 牛肉の巻き寿司

#### 【材料（6人前）】

A. 牛肉 300g、舞茸 2P、生姜 適宜、砂糖 大2、濃口醤油 大2、酒 100cc、水 100cc

B. 卵 4個、砂糖 大1、塩 1つまみ

C. きゅうり 3本、寿司飯 5合（三村さんのサラダ巻き含む）、寿司のり

#### 【作り方】

① 牛肉と舞茸を油で炒め、生姜、酒、水、砂糖、醤油を加え煮汁がなくなるまで煮て佃煮を作る。



**POINT**

牛肉炒めにザラメ糖でコク UP

② 卵焼きを作る。胡瓜を1/2に切る。海苔に2合の炊いた寿司飯を広げ具材を置き巻く。



## 2, サラダ巻き

### 【材料 (5 本分)】

焼きのり 5枚、フリルレタス 1束、きゅうり 1本、しそ 10枚、サーモン 刺身用ブロック 2P  
アボカド 2個



### POINT

きゅうりは塩もみ  
すると色が引き立つ



### POINT

刺身の正しい切り方  
さく目に対して直角に切る。  
きれいに美味しく食べれる

### 【作り方】

1. 巻きすの上を4~5センチ空けて 海苔のつやの無い 裏側 にボール1個分位のすし飯を 敷き詰める。
2. すし飯にフリルレタスをのせて、それぞれの材料を 5等分した、きゅうり、サーモン切り身、しその葉、アボカトの切ったものを乗せて巻く。



### POINT

巻きすは水洗いせずにキッチンペーパーで拭く。



3. 巻いたのは10分程 おき、1本を6等分に切る。



### 3. 高野豆腐と百合根の卵とじ

【材料（10人前）】

A, 高野豆腐 5個、百合根 1個、卵 6個、三つ葉 1袋

B, だし汁 3と1/2cup、砂糖 大5、みりん 大2、薄口醤油 大2、塩 小1/2

【作り方】

1. 鍋にAを入れ沸騰したら高野豆腐を入れ15分煮、12個に切っておく。
2. 百合根は硬めに茹でる。
3. 高野豆腐に百合根を加え、沸騰したら三つ葉を散らし卵でとじる。



**POINT**

和食は白桃は使わず、  
三温糖を使用すると味  
がスッキリ仕上がる

### 4. 菜の花の胡麻和え

【材料（10人前）】

A, 菜の花 1束

B, 炒りごま黒 大1、炒りごま白 大1、醤油 大1、砂糖小1と1/2

【作り方】

1. 菜の花は1分ほど茹で、3cmに切る。
2. Bの材料をまぜ合わせ、1.に和える。



### 5. 汁物



お吸い物の何かが足りない？

光長さんが熟練の腕で何とか締まった味付けにしてくれました。

### 6. 白和え



山崎さんが急遽一品追加。

15:30 調理終了

途中、三村さんも無事合流。小さい頃は運動会、遠足などがあると決まって家庭で巻き寿司をよく巻いていましたが、最近はスーパーで簡単に手に入るためかあまり巻く機会がなく料理の達人揃いのメンバーも意外と巻きなれていない印象でした。何とか全員で試行錯誤しながら沢山の巻き寿司を巻き終え、予定通りの和食の品々が完成。光長さんに差し入れてもらった生八つ橋「桜あん」と共に美味しくいただきました。



次回は5月30日（金）2種ハンバーグ、ポタージュスープ、豆ごはんを予定しています。

