

特集

巻いて・押して・丸めて

# おすしを 楽しもう！

食卓をバツと華やかにしてくれる「おすし」。今回は、巻きずしに押しずし、手まりずしと、作って楽しい&食べておいしい、おすしの数々を紹介します。作り方のポイントを写真つきで解説しているので、初めてでも大丈夫。おすしがもっと楽しくなる、すし職人への取材レポートをお届けします！

料理：越川肇乃(流石軒 店主)・高橋貴子(流石軒 店主)  
撮影：柿岡真子(「D.13」の一部を除く)



すしめしの  
作り方

材料(約660g分)

米…米用カップ2

(360ml・300g)

水…360ml

こんぶ…5cm

酒…大さじ1

「砂糖」…大さじ2

A 酢…大さじ3

「塩」…小さじ½

① 米はといて水気をきる。炊飯器に米と分量の水、こんぶを入れ、30分以上おく。



② 酒を加えてふつうに炊く。炊いている間にAを合わせ、すし酢を作る。

③ 炊きあがる直前に、ふきんを手酢(酢と水を同量ずつ合わせたもの・材料外)でしめらせ、すしおけの内側をふく。また、木製のしゃもじを使う場合は、それもしめらせておく。

※米1〜2合分なら、ボールで混ぜてもOK。その場合は、内側を手酢でしめらせる必要はない。

④ ごはんが炊きあがったらこんぶを除き、すしおけにあげる。すし酢をしゃもじに受けながら、ごはん全体にかける。



⑤ しゃもじで切るようにして、手早く混ぜる。

すしめしの完成です。  
さあ、おすしを作りましょう！



家族と、友人と。  
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

監修 山崎由紀子(栄養士) 監製 山崎由紀子(栄養士)

ハロウィン、かぼちゃの器でチーズフォンデュに。レンジで加熱しておく、意外とかんたんにくり抜けます。パーティーや女子会が盛り上がることまちがいない！

### 材料〔4人分〕

- かぼちゃ\*…1個  
 〈具〉  
 うずらの卵(水煮)…12個  
 ブルーン…8個  
 〈チーズソース〉  
 ピザ用チーズ…200g  
 小麦粉…大さじ2  
 牛乳…300ml  
 白ワイン…大さじ2  
 こしょう…少々  
 \*1.5kg前後の小ぶりのものがよい。
- a ブロccoli…½株(150g)  
 ジャがいも…1個(150g)  
 にんじん…½本(100g)  
 b ウィンナーソーセージ…6本  
 えび…8尾  
 酒…大さじ1  
 c フランスパン…½本(100g)

作り方〔調理時間 40分 / 1人分 778kcal、塩分2.2g〕

### ▶ 下準備

- ①かぼちゃは丸ごとラップで包み、電子レンジで約5分(500W)加熱する。上下を返し、さらに約5分加熱する。
- ②かぼちゃの上から約¼のところを切りとり、スプーンで種とわたを除く。器にする部分をラップで包み、やわらかくなるまで電子レンジで約2分加熱する。
- ③〈具〉  
 a 野菜はひと口大に切る。それぞれ耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分30秒ずつ加熱する(にんじんは型で抜いても)。  
 b ソーセージは熱湯でゆで、大きければ半分に切る。えびは背わたをとって酒をふり、同じ湯でゆでる。さめたら殻をむく。  
 c パンはひと口大に切る。
- ④かぼちゃと具を皿に準備する。
- ⑤〈チーズソース〉  
 鍋にチーズを入れ、小麦粉を加えて全体にまぶす。牛乳、ワインを加えて弱火にかけ、混ぜながらチーズを溶かす。こしょうをふる。

### ▶ みんなで

- ⑥かぼちゃにチーズソースを入れる。好みの具をフォークに刺し、チーズソースをからめて食べる(かぼちゃの内側をスプーンでけずり、チーズソースに混ぜながら食べるとおいしい)。

※チーズソースがさめてしまったら、かぼちゃの器ごと温め直しができる。全体をラップで包み、電子レンジでようすをみながら加熱する。  
 ※※フォンデュを楽しんだあと、かぼちゃのふた部分と器の部分は、それぞれ別の料理に使える。ふた部分は、煮ものやコロッケに。器の部分は、チーズソースがついているので、サラダやポタージュに向く。



ソースにかぼちゃが溶けておいしいね

わー、かぼちゃが器代わりになるなんて！





## かぼちゃ

選び方

重量感があり、かたい

**冷蔵保存** 丸ごとなら、そのまま冷暗所で保存。切ったものは、種とわたを除き、ラップで包んで野菜室へ。

**冷凍保存** 使いやすく切り、生のまま保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。煮ものやゆでたものは小分けしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま電子レンジや鍋で加熱。

皮の緑色が濃く、つやがある



切ってあるものなら、果肉の色が鮮やかで、肉厚

種がふっくらしている



調理のコツ



刃先を支点に切る

かぼちゃは皮がかたいので切りづらい。小分けしたものは、切り口を下にして安定よく置き、皮の角に刃を当てて切る。包丁の刃先をまな板につけて支点にし、そのまま刃元を真下に押すようにして切ると、力を入れやすい。

**冷蔵保存** 切り口をラップでおおい、ポリ袋に入れて野菜室へ。変色しやすいのでなるべく早く使う。

**冷凍保存** 使いやすい形に切り、酢少々を入れた熱湯でかためにゆでる。小分けしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。

## れんこん

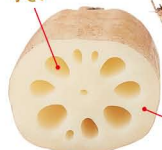
選び方

節がふっくらとしている

肉厚で穴が小さい

肌がなめらか

穴の中が黒ずんでいない  
切り口が白い



水にさらしてアクを抜く

切り口は空気にふれると黒く変色するので、切ったらすぐに5分ほど水にさらし、アクを抜く。白く仕上げたい場合は、酢水（水200mlに酢小さじ1の割合）につける。

調理のコツ



## きのこ

選び方

かさが開きすぎしていない

軸が太い

**冷蔵保存** 洗ったり水にふれたりするといたみややすい。買ってきただまの袋かポリ袋に入れて野菜室で保存。ポリ袋の場合、口は閉じない。

**冷凍保存** 石づきをとり、小房に分けるなど使いやすい大きさにし、生のまま保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。いろいろなきのこをミックスしておいても便利。

調理のコツ



洗わずに使う

栽培ものは土汚れがないので、洗わずに使う。汚れがあったら手ではらうかペーパータオルでふく程度にする。露地ものなどで汚れが気になる場合は、使う直前にさっと洗う。

株状なら、株がしっかりしている



れんこん

きのこ

かぼちゃ

旬  
の野菜で  
毎日おかず

旬の野菜を、毎日おいしく。  
季節を味わうおかずレシピ。

料理 片山満寿美 宝祥寺教室、川澄のり子 町田教室  
撮影 大井一穂