

特集

巻いて・押しで・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합니다。作り方のポイントを写真つきで解説しているのので、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)・菅原貴子(流石軒 店主)
撮影：柿崎真子(「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！

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 使いやすい切り、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

調理のコツ

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。

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 洗ったりに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 片山潤子 監修 宇野 川澄のり子 町田敬室
撮影 大井一穂