



牛乳パック 5 個分 (25 個分)

牛乳パックを使った岩国寿司

ちょっと一言!

家庭にある牛乳パックで、親子で楽しみながら手軽に作る岩国寿司です。

○下準備

- 1 れんこんは皮をむいて茹で、薄く切り、分量の甘酢で前日から下味をつけておく。
- 2 干し椎茸は浸かる程度の水で30分から1時間おいて戻し、石づきをとって薄切りにし戻し汁で煮る。汁が少なくなったら分量の調味料を入れて煮含める。
- 3 牛乳パックの容器を底から3cmを残し、キッチンバサミで全ての角を切り開く。

○作り方

- 1 米を洗って寿司用の水加減(かため)で炊く。
- 2 1に合わせ酢を混ぜ、完全に冷めたら5等分(パック1個分)にし、更に5等分(1段分)する。
- 3 卵に分量の調味料を入れ、卵焼き機で薄焼き卵を焼く。薄焼き卵を縦3等分に切り、細切りにして錦糸卵を作る。
- 4 寿司飯と具(レンコン、椎茸、パセリ、でんぶ、錦糸卵)を5等分にわける。
- 5 牛乳パックの底にクッキングシートを敷き、2の1段分の寿司飯を入れ、押さえて表面を平らにし、その上に4の具のさらに5分の1ずつを、全種類のせる。(⇒1 段目完成)
- 6 5の上に、クッキングシートを敷き、1段分の寿司飯、具を順にのせ、寿司飯を詰めた部分の牛乳パックの周りを輪ゴムで止める。(⇒2 段目完成)
これを3回繰り返す(⇒5 段完成)。途中、牛乳パックの形を整えながら進める。
- 7 最後にクッキングシートをのせ、水を入れたコップ(またはペットボトル)で重石をして、20分から30分おく。(クッキングシートの上に、底と同じ大きさの板等を敷くと重石が安定する)
- 8 最後に牛乳パックの脇を包丁で切り離し、一段ごとに盛り付けて出来上がり。

材料名	量
米	一升(1.8kg)
合わせ酢	酢200cc、砂糖200g、塩37g
れんこん (小さめのもの)	200g
れんこん用の甘酢	酢90cc、酒50cc、砂糖50g、塩少々
干し椎茸	40g
干し椎茸用調味料	砂糖25g、醤油22cc、酒5cc、みりん5cc
錦糸卵	卵Lサイズ 4個、砂糖1.5g、塩少々
パセリ (春菊、からし菜、にんじん菜でもよい)	50g
でんぶ	30g
牛乳パックの底の大きさに切ったクッキングシート	30枚
牛乳パック1L用 (洗って良く乾かしたもの)	5パック

レシピを作った団体・人

山口県生活改善実行グループ連絡協議会

(岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会) [岩国市]