

2月の献立:「恵方巻き」



◎料理の説明

「恵方巻き」とは「節分」と呼ばれる日に食べる縁起を担ぐ巻き寿司です。

「節分」とは春の始まりとされる日の前日のことを言います。日本では季節の変わり目は邪気が生じるという考えからそれを払い幸運を呼び込む風習があります。

具材に決まりはありませんが、「七福神」にちなんで7種類の具材を入れます。

その年の幸運を招く方角を向き、願い事をしながら「縁を断ち切らない」ように切り分けず無言で食べるのがしきたりです。

今回のレシピでは日本風と西洋風の2種をご紹介します。2021年の方角は南南東です、好きな具材を入れてお試しください。

◎材料「日本風」3人前

ご飯 2合

寿司酢(米酢 50ml、砂糖大さじ1と小さじ1、塩小さじ1)

海苔 3枚

〈具材〉

厚焼き卵(3個卵、砂糖小さじ1、醤油小さじ1)

人参と椎茸の甘煮(干し椎茸 15g(中サイズ 3~4枚)、人参 1本、椎茸戻し汁 150ml(足りなければ水を足す)、醤油小さじ4、みりん小さじ4、砂糖小さじ4)

鰻の蒲焼又はハンブルク燻製鰻 2/3尾

きゅうり 1本

海老 6尾

インゲン豆 6本

ワサビ 適量(お好みで)

◎作り方

- 1、寿司酢の材料を混ぜ合わせておく。
- 2、炊きたての2合のご飯に1を入れしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- 3、うちわで人肌の温度まで冷まし表面が乾かないように濡れタオルなどを被せておく。
- 4、干し椎茸を水で戻し軸を切り落として5mm幅に切る。

- 5、人参は皮を剥き 5mm 角の棒状に切る。
- 6、4 と 5 を鍋に入れ、甘煮の調味料を全て入れ火にかける。沸いたらキッチンペーパーを被せ弱火で 10～15 分汁気がなくなるまで煮詰める。
- 7、厚焼き卵の材料をしっかりと混ぜ、のりの幅の厚焼き卵を焼く。冷めたら 1cm 角の棒状に切っておく。
- 8、インゲンハゲは塩茹でをして冷水で色止めする。水気を切り両端は切り落とす。
- 9、海老は殻付きのまま背腸をとり、真っ直ぐ茹でるために腹面に爪楊枝を刺す。500ml のお湯に塩小さじ 2 を入れ茹でる。冷めたら殻を剥き縦半分に切る。
- 10、胡瓜は海苔の幅×3 本(5mm 角の棒状)に切る。
- 11、鰻は縦に 3 等分に切る。
- 12、巻き簾を広げ、海苔 1 枚を光沢のある面を下にしてのせる。上 2 cm ほどを残し酢飯 200g をまんべんなく広げる。
- 13、酢飯の中央より少し上に具材 1 人前を並べ、巻き簾ごとしっかりと形を整えながら巻く。同様に残り 2 本も巻く(写真参照)。



- 14、お好みでわさび醤油を付けてお召し上がりください。

◎作り方「西洋風」3 人前

〈具材〉

酢飯 600g

海苔 3 枚

サーモン(生食用) 1cm 角×海苔の幅状の物を 3 本

厚焼き卵(3 個卵、砂糖小さじ 1、醤油小さじ 1)

クリームチーズ 30g

アボカド 1 ケ

海老 6 尾

サラダ菜 3 枚

パプリカ 1/2

マヨネーズ 適量

- 1、上記と同様に酢飯、玉子焼き、海老を準備する。
- 2、パプリカはスライス、アボカドは1cm幅のくし形に切る。
- 3、上記12から同じ手順で「西洋風」の具材をのせ巻く。

(料理: 丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)