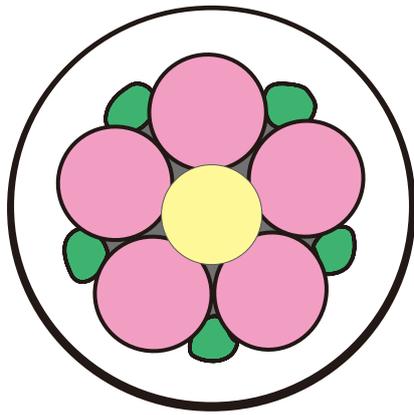


桃の花

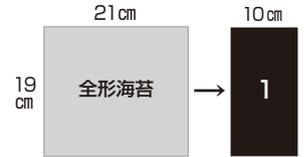


見た目も味も
絵巻寿司の代表選手
四季万能のお花です
はかりを使わず分割して
作ります

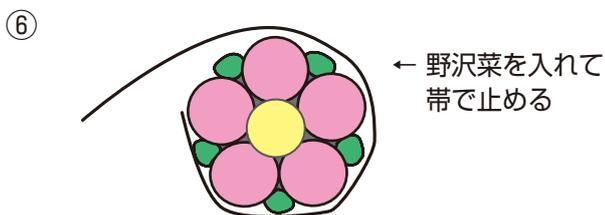
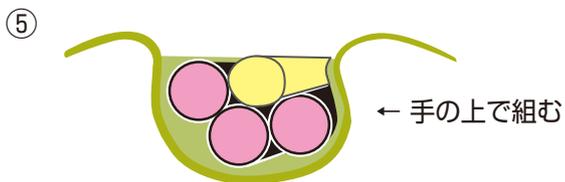
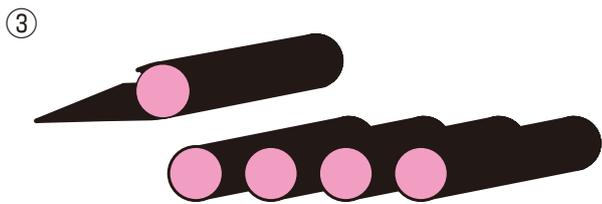
◆ 酢飯に色をつける
おぼろ・梅肉・卵の黄身・ゆかり・青海苔
青菜や青しそふりかけ・たらこ・しゃけ
かぼちゃ・紫キャベツ・ゴマ・サフラン 等

◆ 酢飯は計量してヨコ9~10cmにのぼす
タテと高さは なりゆき

◆ 全形海苔の 長い辺で半分にした大きさを
飾り巻きの基本の大きさ「1」とします



パーツ	食 材	酢 飯	海 苔
花 芯	チーかま : 10 cm		
花びら	桜でんぶ : 20g	ピンク : 125g	$\frac{1}{3} \times 5$ 枚
葉	野 沢 菜 : 10 cm × 5 本		
ぐるり 帯	白 ご ま : 適宜	白 : 125g	$1\frac{1}{3}$ 1 cm巾 1 本
		【計】 250g	3 枚と 帯1本



- ① 野沢菜を 10 cmに切り 水分をとる
- ② 白酢飯を 2 等分して 1 玉に桜でんぶ 20g を混ぜて
ピンク酢飯を作る
- ③ ②を 5 つに分け それぞれを $\frac{1}{3}$ の海苔で巻く
- ④ ③を 1 本ずつ巻きすにのせて転がし 丸く成形する
- ⑤ 巻きすを手に乗せて 花びら 5 本とチーかまを組む
- ⑥ 巻きすを回しながら くぼみに野沢菜を 1 本ずつ
入れて 帯で止めて ラップで巻いておく
- ⑦ 海苔 1 と $\frac{1}{3}$ をつないでヨコにおき 海苔の右側を
4 cm 残して白酢飯を広げ 全体に白ごまをふる
- ⑧ 上に⑥を置いて 左右の白酢飯がつくかテストする
- ⑨ 中央に花を乗せて 巻きすを手を持ち 左右から指を
よせて 左から巻き上げる

⑦ ~

