

埼玉寿司レシピ°

作成：女子栄養大学食文化栄養学科 4 年 孫 安然

シャリ

【材料（約30～35貫の寿司を握ることが出来る分量）】

ご飯（彩のかがやき）・・・2合

A お酢・・・大さじ3

A 砂糖・・・小さじ1（9g）

A 塩・・・3g（小さじ1/2）

【手順】

- 1、A を全て混ぜ合わせる
- 2、温かいご飯に1を回し入れ、しゃもじで切るように混ぜたら完成

下茹で用つゆ

【材料】

昆布だし（市販のものでも可）・・・200ml

うす口醤油・・・25ml

みりん・・・25ml

【手順】

- 1、鍋に昆布だしを入れ、火にかける
- 2、沸騰しない程度に温め、うす口醤油とみりんを加える
- 3、沸騰したら野菜類を入れて茹でたり、味を染み込ませたりする

①川越市産ほうれん草の握り

【材料（1貫分）】

ほうれん草・・・30g

練りごま・・・大さじ1

麵つゆ・・・小さじ1

下茹で用つゆ・・・125ml

シャリ・・・8g（ひと握り）

【手順】

- 1、ほうれん草を下茹で用つゆに入れて1分ほどゆで、火を止めてつゆに入れたまま3分程度置いておく。
- 2、練りごまと麵つゆを混ぜる
- 3、ほうれん草をつゆから取り出し、キッチンペーパーで水分を十分取る
- 4、シャリを取り、ほうれん草を乗せて握ってから上に2を垂らして完成



②皆野町産しゃくし菜と川越市産小松菜の太巻き

【材料（太巻き3個分）】

しゃくし菜・・・1枚
ゴボウ・・・20g
人参・・・25g
小松菜・・・1束
シャリ・・・25g
塩・・・適量
下茹で用つゆ・・・125ml

【手順】

- 1、小松菜、しゃくし菜を下茹で用つゆで茹でる
- 2、ゴボウ、人参を千切りにする
- 3、ゴボウをつゆ茹で、人参は塩を振り水分を取る
- 4、ゆであがったしゃくし菜の葉と茎で切り分ける
- 5、水分を十分取ったしゃくし菜の葉をラップの上に広げて、シャリを全体的に広げなが

ら乗せる

6、ゴボウ、人参、水分を取った小松菜、しゃくし菜の茎を中央に載せてラップをもって巻いていく

7、4～5 cmに切って完成



③さいたま市産チコリー寿司～美里町産ブルーベリードレッシングかけ～

【材料（1貫分）】

チコリー・・・1枚

ミニトマト・・・1個

アボカド・・・1/8個

※ブルーベリードレッシング・・・適量

シャリ・・・5～8g

【手順】

- 1、チコリーを一枚とって、中にシャリを乗せる（チコリーの大きさによってシャリの量を調節する）
- 2、アボカド、ミニトマトを角切りにして、1の上に乗せる
- 3、ブルーベリードレッシングを適量かけて完成

※ブルーベリードレッシング

【材料】

冷凍ブルーベリー・・・20g

エゴマオイル・・・大さじ3

白ワインビネガー・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ 1/2
塩・・・ミニさじ 1 (1g)

【手順】

全ての材料をミキサーに入れて、お好みの長さで混ぜて完成



④鶴ヶ島市・川越市産さといもの軍艦

【材料（1貫分）】

さといも・・・40 g
オクラ・・・2本
麺つゆ（2倍濃縮）・・・大さじ 2
水・・・100 cc
シャリ・・・8 g
軍艦用海苔・・・1枚

【手順】

- 1、鍋にオクラ以外の材料を鍋に入れ、火にかける
- 2、煮立ったら弱火にして蓋をしてさといもが柔らかくなるまで煮る
- 3、オクラを入れてさっと1分ほど煮る
- 4、そのまま冷めるまでおいて味がしみこませる
- 5、シャリの周りに海苔を巻いて、4を入れて完成



⑤行田市名物ゼリーフライと鶴ヶ島市産サフランライス

握り

【材料】

ゼリーフライ（縦7cm×横4cm：8個分）

- 溶き卵・・・1個
- 牛乳・・・大さじ3
- おから・・・200g
- 玉ねぎのみじん切り・・・1/3個分
- 人参のみじん切り・・・1/2本分
- ジャガイモ・・・第1個（200g）
- ウスターソース：中濃ソース・・・6：4（小さじ6：小さじ4）
- サラダ油、塩コショウ、小麦粉、揚げ油

サフランライス（8貫分）

- サフラン・・・2～3本
- 米・・・1/2合
- エゴマオイル・・・小さじ1
- 塩・・・少々

えごまの葉・・・1/2枚

しょうが・・・少々



【手順】

ゼリーフライ

- ①、フライパンに油大さじ1/2を熱し、玉ねぎ、にんじんを約3分炒める。玉ねぎが透き通ったらおからを加え、パラパラになるまで炒める。
- ②、じゃがいもは皮つきのままよく洗い、水がついたままラップに包む。電子レンジで約4分加熱し、上下を返して約3分加熱する。取り出して皮をむき、ボウルに入れて麺棒でしっかりつぶす。
- ③、②が温かいうちに牛乳、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて混ぜ、①、溶き卵、小麦粉1/4カップも加えて混ぜ合わせる。そのままおいて粗熱をとり、8等分して空気を抜くように丸めて小判形に整える。
- ④、小さめの耐熱ボウルにソースの材料を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで約3分加熱する。
- ⑤、ライパンに2cm深さの揚げ油を入れて中温（約170℃）に熱し、③を入れて約4分、途中で上下を返して両面がきつね色になるまで揚げる。取り出して油をきり、④に1個ずつくぐらせる。

サフランライス

1、お米を洗い、炊飯器に目盛り通りの量の水（0.5合）を入れる。サフランを入れて軽く混ぜて30分程度そのまま置きしっかり色出しをする。



2、エゴマオイル、塩を入れたら普通炊きモードで炊いていく。

3、出来上がったら少し冷まして、約8gを取りシャリの形に整え、えごまの葉→ゼリーフライの順にシャリの上に乗せ、しょうがをトッピングして完成。



⑥吉川市産ナマズのたたき揚げ軍艦

【材料（1貫分）】

なまズのすり身（たたき揚げ用）・・・20g

美里町産えごまの葉・・・1/2枚

柚子胡椒・・・少々

シャリ・・・8g

軍艦用海苔・・・1枚

【手順】

1、なまズのすり身を丸く成形し、揚げていく。きつね色になったら取り出して油を切る。

2、シャリの周りに海苔を巻き、えごまの葉→なまズのたたき揚げに順に乗せていく。最後に柚子胡椒をトッピングして完成。



