

盆栽の梅（卵巻き）



山形杉と槇は、全国的にも千葉の樹として知られています。植木屋や造園業の家夫は植木に精を出し、妻は太巻きずしにそれらのイメージを重ねて工夫、考案しました。盆栽の梅という発想もここからきています。

| 栄養価 | エネルギー | たん白質 | 脂質 |
|-----|-----------|-------|-------|
| 1本分 | 1,303kcal | 46.7g | 27.2g |
| 1切分 | 163kcal | 5.8g | 3.4g |

< 作り方 >



①梅の花を作る。

のり1枚を5等分し、桃色のすし飯を25gずつに分けて細巻きを5本作る。



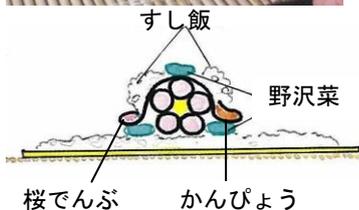
②チーズかまぼこを芯にして5本の花びらを組み、ラップなどで一度仮巻きしておく。



③巻きすに卵焼きを縦長におき、すし飯を両手にかるく2杯(200g)をとり、平らに広げ、横中央に作っておいた梅の花を置く。



④野沢菜を3等分しておく。梅の花の両側に、3分の1ずつの野沢菜を少し広げ気味に並べ、のりでおおう。



⑤のりの両端にそれぞれ桜でんぶ、かんぴょうを置いてから、のりの端を折り曲げる。梅の花の上、のり越しに残りの野沢菜をのせ、すし飯を補う。



⑥巻きすごと縦位置に持ち替えて、左右両端から合わせ、右手で残りのすし飯を補い巻き込む。

食べやすい大きさに切って、盛り付ける。

<材料>

すし飯(白): 400g 強
 すし飯(桃): 125g
 卵焼き: 1枚
 (卵: M3個、砂糖: 大さじ2、酒: 大さじ1、塩: 小さじ1/5)
 のり: 全形2枚
 桜でんぶ:
 大さじ2 (20g)
 野沢菜: 100g
 チーズかまぼこ: 2本
 かんぴょう (20cm):
 2本 (12g)

<調理メモ>

かんぴょうの代わりに筍を千切りにして煮たものなどでも良い。手間がかかるが、さやえんどうの千切りと手製のエビそぼろなど春先の材料で作るときれいな巻きものとなる。梅を白い花にし、薄桃色のすし飯の中に巻き込むのも面白い。