

手巻き寿司

加熱した具材で楽しむ、家庭のレシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

2〜3人分（約12本）

準備時間

約25分

調理時間

約35分

材料

INGREDIENTS

米
2合
水
炊飯器の2合目盛りまで
米酢
45ml
砂糖
18g
塩
6g
焼き海苔
6枚
ボイルえび
8尾

卵
2個
砂糖・塩
卵焼き用：砂糖小さじ1、塩少々
油
少量
きゅうり
1/2本
アボカド
1/2個
ツナ缶
固形量約70g
マヨネーズ
15g
白いりごま・わさび・しょうゆ
好みで適量

道具

EQUIPMENT

炊飯器、しゃもじ、ボウルまたは飯台、フライパン、包丁、まな板

下準備と作り方

生魚を使わず、具材を冷ましてから巻きます。

01 米を炊く・すし酢を用意

米を洗い、炊飯器のすし飯モードがあれば使用する。通常モードの場合は説明書に従い、2合の目盛りまで水を入れる。米酢45ml、砂糖18g、塩6gを混ぜておく。

02 卵焼きを作る

卵に砂糖小さじ1、塩少々を混ぜる。油を薄くひいたフライパンで、中心まで火が通るように焼く。粗熱を取り、細長く切る。

03 具材を切る

きゅうりは洗って水気を拭き、細長く切る。アボカドは種と皮を除いて棒状に切る。ボイルえびは水気を拭き、必要なら縦半分にする。ツナは汁気をよく切り、マヨネーズ15gと和える。

04 酢飯を作る

炊き上がったご飯を大きめの器に移し、すし酢を全体に回しかける。しゃもじで切るように混ぜ、粒をつぶさない。うちわであおいで粗熱を取り、乾かないよう清潔な布をふんわりかける。

05 巻いて食べる

焼き海苔を半分に切る。海苔に酢飯と好みの具をのせ、手前から円すい状に巻く。具を詰めすぎず、食べる直前に巻く。好みでしょうゆ、わさび、ごまを添える。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

酢飯は粒をつぶさないよう、切るように混ぜます。具材は水気を拭き、しっかり冷ましてから盛り付けます。必要な分だけ巻いて、海苔が湿る前にどうぞ。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

作った寿司は長時間室温に置かず、食べる分だけ盛り付けて早めに食べきります。残りを保存する前提で多く作らず、必要量を用意してください。ボイルえびは加熱済みのかに風味かまぼこに替えても作れます。生魚を使う場合は本レシピの安全条件とは異なるため、生食用表示と保存方法を確認してください。

元記事：世界のおいしい物語で「DM0014」または「寿司」を検索。