

カラフル玄米海苔巻き (平田 千代美)



材料：5人分

・玄米海苔巻き
玄米…2カップ
水…3～3.5カップ
海苔…3枚
梅酢…大1～2
白胡麻…大1～2

・きんぴら
牛蒡…100g
人参…40g
蓮根…60g
醤油…大2
油…大1
水…ひたひた位

・小松菜のお浸し
小松菜…300g(4～5束)
塩…大1
水…たっぷり
醤油…大1
練り白胡麻…大1

もちきびと南瓜の卵焼きもどき

もちきび…1/4カップ
南瓜…70g
塩…小1/8
水…75ml+差水100ml位
白味噌…大1/4
醤油…大1/4
小麦粉…大2～3
油…適量

作り方

- 1.玄米を洗い塩を入れて炊く。青菜用の湯を沸かす。
- 2.具材を切る。
- 3.青菜を茹で、醤油にまぶし軽く絞る。
- 4.もちきびを洗い南瓜と塩をいれて炊く。
- 5.きんぴらを炒める。
- 6.炊けたもちきびに白味噌、醤油を入れてマッシュし冷ましておく。
- 7.きんぴらを仕上げ、冷ます。
- 8.炊けた玄米ごはんは梅酢と白胡麻を入れてさっくり混ぜ冷ましておく。
- 9.もちきび卵もどきを地粉を混ぜて焼き、カットする。
- 10.青菜に白胡麻ペーストを入れ、醤油で味を整える。
- 11.具材を巻き海苔巻きを作る。
- 12.盛り付けして完成。

このメニューを選んだ理由

最後のレッスンのお祝いになるような、カラフルな海苔巻きにしました。

海苔巻きは、中身の具を季節の食材にしたり体調によって変えることで、あらゆるバリエーションが出来ます。また、玄米とおかずのセットが小さな一口サイズになって気軽に楽しめるのも良いところです。

お弁当に入れたり、みんなで作っても楽しいおもてなし料理、授業でコツを習うことが出来るのが楽しく手土産に持って行ったりと、大好きなメニューになりました。

牛蒡の茶色、蓮根の白、人参のオレンジ、小松菜の緑、もちきび南瓜の黄色と、具材の配置や色を目でも楽しめるのも魅力のひとつです。