

黒豆ずし

材料（6人分）

米	2 カップ
水	2 1/2 カップ
黒豆	1/2 カップ
合わせ酢	
(A) 砂糖	大さじ 5
塩	小さじ 1.5
(B) 五倍酢原液	大さじ 1 1/2 ~ 2

中に巻く具

人参
ごぼう
きゅうり
かんぴょう
みょうが
青じそ
卵

巻きずし用のり



作り方

- 1 黒豆は、布巾で汚れをふき取り、弱火でひびが入る位まで煎る。
- 2 米は洗ってザルにあげ、分量の水を加えて 30 分おき、スイッチを入れる直前に 1 の黒豆を加え豆ご飯を炊く。
- 3 合わせ酢の調味料を準備しておく。
- 4 ご飯が炊き上がったら、すし桶に移し砂糖と塩を混ぜ合わせた (A) を振りかけ、五倍酢 (B) を混ぜ合わせて、紅色のすし飯を作る。
- 5 中に巻く具材を準備しておく。
- 6 巻きすの上のにりを広げ、向こう側を 2cm 位残してすし飯を広げる。
- 7 手前 2 ~ 3cm 位残して、具を彩りよく置いて巻く。
- 8 乾いたまな板の上で、包丁を酢布巾でぬらしながら、1 本を 8 等分位に切る。

(料理：吉田地域女性部制作)