

「第4回郷土料理講習会」レシピ

メニュー名	太巻きの高菜寿司	
材料と分量 (4人分をめやす)	材料	分量(4本分)
	米	2合
酢飯調味料	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1・1/2
	塩	少々
高菜漬け		8枚くらい
具	山芋	7~8mm角棒で20cmくらいの長さを4本
	厚焼き卵	上に同じ
	小ネギ	青い部分のみを使う 10本くらい
	刻み梅干し	大さじ4くらい
作り方	<p>①酢飯をつくる。</p> <p>②まきすに高菜漬けを広げ、酢飯、厚焼き卵、小ネギ、刻み梅を塗った山芋を乗せ巻く。</p> <p>③食べやすいように切り分け、皿に盛る。</p>	
アドバイス・こつ	長さを短めにして、酢飯で具をきっちりと巻き込むときれいに仕上がる。	
いい伝え・自慢したいこと	研究会のメンバーには、漬け物名人がたくさんいるので、漬け物を利用した一品として出来上がりました。	