



## サラダ巻き

京のしろだしを使ったしっとりジューシーな蒸し鶏とお野菜たっぷりの優しい味わいの巻きずしです。シャキシャキ食感が癖になること間違いなし！

### 材料（4本分）

【材料】 4本分

海苔（あれば生海苔がよい） 4枚

生米 2合

昆布（ご飯を炊く際に入れる） 2g

昆布酢 大さじ2

（利尻昆布1g：お酢50ccの割合で一晩漬ける）

味醂 大さじ4

塩 4g

鶏むね肉 1枚（約300g）

A：京のしろだし 大さじ2

A：砂糖 小さじ1/2

卵 3個

B：京のしろだし 大さじ1

B：味醂 小さじ1

B：水 大さじ1

B：塩 二つまみ

サニーレタス 4枚

きゅうり 1本

人参 1/2本

マヨネーズ お好みの量

塩（塩もみ用）適量

### 作り方

【前日準備】

- 1 昆布酢の昆布をお酢に漬けておく。
- 2 蒸し鶏は加熱調理可能なビニール袋にAと鶏むね肉を入れ、真空状態にして一晩冷蔵庫で寝かせる。

【巻きずし】

- 1 前日に漬けておいた昆布酢とアルコールを飛ばした味醂を混ぜ合わせる。炊いたお米と合わせてすし飯をつくる。
- 2 鶏肉は予め常温に戻しておく。沸騰したお湯に袋のまま入れて弱火で3分煮る。
- 3 火を止めて鍋にフタをし、そのまま1時間置く。鍋から取り出し粗熱が取れたら、棒状に切って蒸し鶏はできあがり。
- 4 だし巻き卵は卵を溶き、Bで調味して焼き上げる。サニーレタスはよく洗いしっかり水気を切っておく。きゅうりは縦半分に切り、種の部分をくりぬき塩もみをする。水分をふき取り、さらに縦に3等分に切る。にんじんは千切りにし塩もみをし、水分をしっかり絞る。
- 5 巻きずしに海苔、すし飯、用意した具材、マヨネーズを乗せて巻く。食べやすい大きさに切ってできあがり。

### このレシピで使った商品



京のしろだし  
利尻昆布（上）