



千葉県マスコットキャラクター チーバくん
千葉県許諾第 A2956-1 号

ちばの食 魅力発見！

太巻き寿司

歴史や文化を伝える 郷土料理



地域ならではの素材を上手に活かし、味わい深く独特で伝統的な料理法により、風土にあった食べ物として作られ受け継がれる郷土料理。

それは食を伝えるだけでなく、地域の歴史や文化を伝えるものであり、先人の知恵が息づいています。

温暖な気候と肥沃な大地、豊かな海に恵まれた千葉県にも、故郷でとれる野菜や魚を愛し、ありがたく食べる工夫を重ね、脈々と受け継がれた郷土料がありますので、そのレシピを紹介します。

太巻き寿司

全県的な郷土料理として「太巻き寿司」があります。

作る人の個性を表現し、彩り豊かな太巻き寿司は、冠婚葬祭や集まりの時のごちそうとして、郷土料理を代表するものとして古くより行事の食卓を華やかに彩ってきました。

現在では、県内で採れた米や海苔、卵、かんぴょうなどの食材を使ってさまざまな図柄が考案されています。



* 出展：農林水産省 web サイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/futomaki_zushi_chiba.html

かたつむり

6月梅雨の季節になると、アジサイの葉の上に見かけるかたつむり。出来上がりの可愛いらしさから、子供たちにも喜ばれ、初心者でもきれいに巻ける太巻きです。

「すだれ使いの初歩は渦まきから」と言われ、巻きすの使い方さえ覚えれば、とても簡単に作ることができます。

うず巻きの中身は、かんぴょうだけでなく、卵焼きの端やいんげん、桜でんぶ、山ごぼうなど、あり合わせで作るとかえってモザイク風の美しいものができます。

かたつむり



子供に人気のかたつむり

かたつむりレシピ

はじめに…
すしめし
を準備します



準備するもの (すしめし2合分)

米・・・2合

米酢・・・50ml

砂糖・・・大さじ1と1/3

塩・・・5グラム (小さじ1弱)

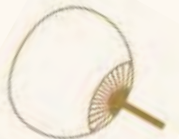
桜でんぶ・・・中さじ1

大きめのすし桶 (ボウルでも可)

しゃもじ

うちわ

濡れ布巾 (ラップでも可)



1 ご飯を炊きます。

2 米酢・砂糖・塩を容器に合わせ、しっかり混ぜ合わせます。

3 炊き立てのご飯をすし桶 (もしくはボウル) に移し、すし酢をしゃもじに伝わせるようにして、全体に回しかけます。
しゃもじを大きく動かして、底から混ぜ、すし酢とご飯をしっかり混ぜ合わせましょう。
ご飯とすし酢がある程度混ざったら、ご飯のダマをなくすようにしゃもじを横に切るように、細かく動かします。

4 つややかに仕上がったら、すし飯を広げてうちわで冷まします。
表面の熱が取れたらしゃもじで上下を返して、全体が人肌ほどの温度になるまで冷まします。
すし飯が人肌程度になったら、ぬれ布巾かラップをふんわりとかけておきます。
桃色のすしめしは、ご飯のダマをなくす要領で桜でんぶと混ぜ合わせます。

かたつむり
を巻いて
みましょう



かたつむりの材料

すしめし (白)・・・300グラム

すしめし (桃)・・・125グラム

かんぴょう・・・4本

山ごぼう (みそ漬け)・・・2本

のり (全形)・・・1枚

のり (3/4)・・・2枚

のり (1/4)・・・1枚

巻きす



Step 1

かたつむりのうず巻き
をつくる



- 1 巻きすの上にのり 3/4 枚を置き、桃色のすしめしを平らに広げる



- 2 この上にかんぴょうを適当に並べる



- 3 手前からひと折りし、ここに 1/4 枚ののりを挟む



- 4 しっかりとしたうず巻きを作る。これがかたつむりの殻の部分。

Step 2

かたつむりの目
をつくる



- 1 巻きすに全型ののり 1 枚をタテ長に置き、すし飯 150 グラムを均等に置く



- 2 ヨコ中央に菜箸で印をつけ、箸の手前に 2 本の山を作る
*山のすめし 1 本=約 60 グラム程度



- 3 この山の上に 3/4 枚ののりを被せる



- 4 谷と手前の山裾に山ごぼうを各 1 本ずつはめ込む。これがかたつむりの目になるので、大きさの揃ったものが良い。

Step 3

具が崩れないように
巻き上げる



- 1 あらかじめ作っておいたうず巻きの巻き終わりを、下から上に向けて山の向こうに置く



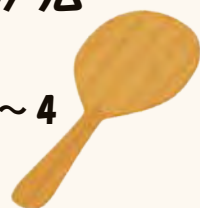
- 2 巻きすごとタテ位置に持ち替えて、左右両端を合わせ、併せて目に残りのすしを補いながら巻き込んでしめたら、出来上がり♪

ワンポイントアドバイス

かんぴょうの煮方

材 料

かんぴょう・・・50 グラム
醤油・・・50cc
水・・・75cc
砂糖・・・大さじ 3～4
酒・・・大さじ 1
塩・・・少量



- 1 かんぴょうを水洗いし、ひたひたの水を加えて火にかけます。
- 2 「ゆでこぼし」を 2～3 回繰り返す、かんぴょうを柔らかくし、ざるに取ります。
- 3 分量の水、醤油、砂糖、酒、塩を煮立てます。砂糖が溶けたら、かんぴょうを入れ、煮汁がなくなるまで煮詰めます。