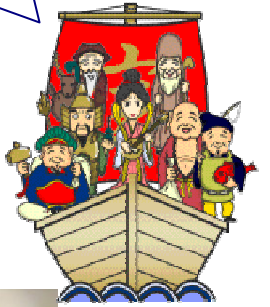


福を巻き込む♪ 惠方巻き

(材 料) 2本分

- ご飯 . . . 2合
- すし酢 . . . 70cc
- 焼き海苔 . . . 2枚
- 胡瓜 . . . 20g ※1/6本, 縦に切ったもの
- 人参 . . . 20g ※胡瓜と同じ大きさに切ったもの
- 厚焼き玉子 . . . 30g
- かんぴょう . . . 20g
- 椎茸 . . . 30g
- でんぶ . . . 適量
- 大葉 . . . 3枚 ※材料の量はお好みに調整して下さい

七福神に因んで七種類の具を入れて、福を食べるという意味もあるそうです。



(作り方)



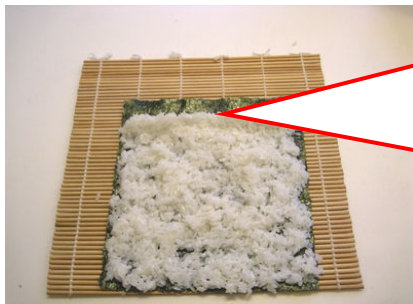
1. 少し硬めに炊いたご飯にすし酢を混ぜる。



2. 巻き簾の上に海苔を縦方向におく。

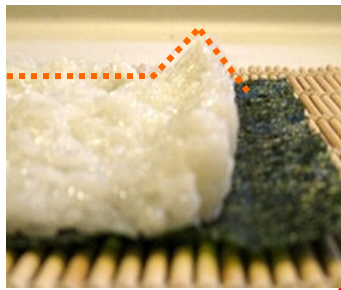


3. ①で出来た酢飯を 250g 計り楕円形に丸める。酢飯の向こう側の3センチ位あけておく。



4. 酢飯で向こう側に小さく山を作る。残りの酢飯を海苔の上に広げる。

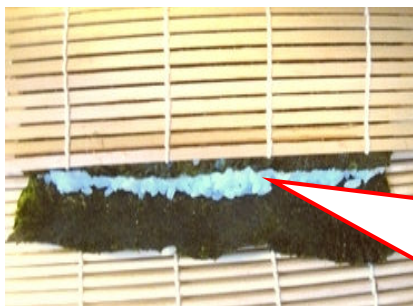
横から見ると...



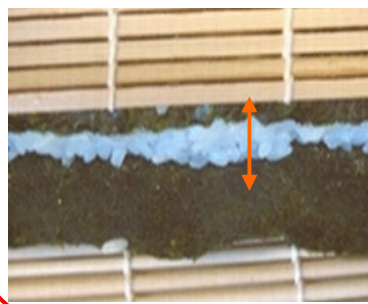
5. 酢飯の真中よりやや上から具材を置いていく。



6. 具を全て置いたら、具が崩れないように指で押さえながら巻く。



7. ⑥で巻く時に手前の海苔を④で作った山の向こう側に付ける。海苔と海苔の間隔は少しあける。1度この状態でぎゅっと巻く。



8. ⑦で余った海苔の部分が下になるようにし、もう1度ぎゅっと巻く。



完成！！

惠方を向き、目を閉じて願い事を思い浮かべながら無言で丸かぶりするのが慣わしとされています。惠方巻きを切らずに食べるのは、福を切らない、縁を切らない為だそうです。

