

作ってみよう! いろいろな海苔巻き

春のお祝いやお花見の季節です。お弁当や持ち寄りに
ぴったりの海苔巻きを作ってみませんか?
編集委員がチャレンジしました!

巻き方のポイント 海苔巻きって難しそう? コツをつかむと意外と簡単にできるようになるよ!

- 1 具材や酢めしを冷ましておく
- 2 巻きすの上にラップを敷き、海苔をのせる
海苔は表(光沢がある面)を下にする
横長になるようにのせる
- 3 手前から酢めしを均等に広げる
奥2~3センチほどあける
- 4 酢めしの中央より少し手前に具をのせる
- 5 巻きすを持ち上げ、両手で具を押さえながら手前のごはんと奥のごはんを合わせるように巻く
- 6 しっかり巻くために、右手で手前、左手で奥の巻きすを持ってぎゅっと引く
- 7 巻きすはずし、ラップをしたまま15分ほど置いてから、一切れごとに、包丁をぬれ布巾で拭いて切る

冷ましてから巻くと海苔がシワシワにならないよ

巻きすがない場合はラップだけでもOK

CO-OP 焼のり・板のり 10枚×3

CO-OP 利尻昆布のだし入りすし酢 360ml

これ使ったよ

お花の飾り巻き

材料(2本分)

海苔全型6枚、ごはん約2合、すし酢、CO-OP 赤しそふりかけ、さくらでんぶ、チーズ入りかまぼこ

準備

A ごはん約200gに赤しそふりかけ大さじ1を混ぜる

B ごはん約200gにすし酢小さじ2、さくらでんぶ大さじ2~3を混ぜる

C 残りのごはんにすし酢大さじ1.5を混ぜる

赤しそごはん A 赤しそ巻きで使用

さくらでんぶごはん B さくらでんぶ巻きで使用

酢めし



チーズ入りかまぼこ

赤しそ巻き でんぶ巻き
花びら

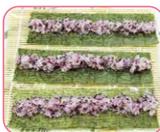
花びらを作ろう(2本分)

海苔を三等分に切る (4枚使用)

計12枚
できるよ

A 赤しそ巻き

- 1 赤しそごはんを六等分にする
- 2 海苔1/3枚の上に赤しそごはんを広げ、巻いたものを6本作る



これ使ったよ



CO-OP 赤しそふりかけ50g

B さくらでんぶ巻き

- 1 さくらでんぶごはんを六等分にする
- 2 海苔1/3枚の上にさくらでんぶごはんを広げ、巻いたものを6本作る

巻いてみよう(1本)

- 1 海苔1枚の手前側からC酢めし1/2を薄く広げる
- 2 その上にラップをはずしたA赤しそ巻きとBさくらでんぶ巻きを交互に3本ずつ並べる
- 3 並べた1本目と2本目の上にチーズ入りかまぼこをのせて巻く



酢めし でんぶ巻き チーズ入りかまぼこ
海苔 赤しそ巻き

くるっと巻く

お花のできあがり!
一横から見た図一

焼き肉レタス巻き



材料(2本分)

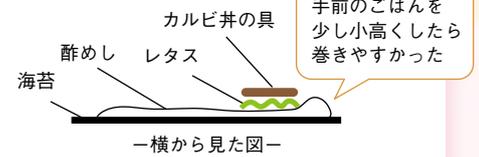
海苔全型2枚、ごはん1合、すし酢、白ごま少々、レタス適量
co-op 旨だれ牛カルビ丼の具100g × 3個

準備

- ごはんにすし酢大さじ2を合わせて酢めしを作り、白ごまを混ぜる
- カルビ丼の具は加熱後、汁気を切って冷ます

巻いてみよう(1本)

- ① 海苔1枚の上に酢めし1/2を手前から均等に広げる
- ② レタスをちぎってのせ、その上にカルビ丼の具150gをのせて巻く



これ使ったよ

co-op 旨だれ牛カルビ丼の具100g × 5個入



キンパ風サラダ巻き



材料(2本分)

海苔全型2枚、ごはん1合、ごま油、塩、にんじん1/2本、きゅうり1本、レタス適量、**co-op** 蟹足風カニカマ80g (2パック)

準備

- ごはんにごま油小さじ2、塩少々を混ぜてキンパ風ごはんを作る
- きゅうり、にんじんは細切り、カニカマは軽くほぐし、レタスはちぎる

巻いてみよう(1本)

- ① 海苔1枚の上にキンパ風ごはん1/2を手前から均等に広げる
- ② レタスをちぎってのせ、その上にきゅうり、にんじん、カニカマをのせてしっかり巻く



レタスは柔らかい部分を使うと巻きやすい
 ごま油を使うのでラップが便利

これ使ったよ

co-op 蟹足風カニカマ80g (2パック)



ハートのたまご巻き



材料(2本分)

海苔全型4枚、ごはん1合、すし酢、あおさ(粉)、たまご4個、砂糖、油適量

準備

- ごはんにすし酢大さじ2を合わせて酢めしを作り、あおさ小さじ3を混ぜ、あおさ入り酢めしを作る
- たまご焼きを2本焼く(1本につきたまご2個、砂糖小さじ2)粗熱がとれたら下の図のように切り、ハート型になるように重ねる
- 海苔4枚を2/3ぐらい(たまご焼きの長さ)に切る(ご家庭で作るたまご焼きに合わせてください)
- 切った海苔でハート型のたまご焼きを巻く

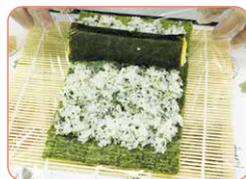


強く巻きすぎて、ハートがつぶれちゃった～(涙)
 巻き加減に気を付けてね

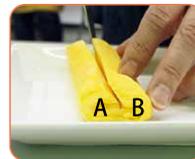


巻いてみよう(1本)

- ① 切った海苔の上に、あおさ入り酢めし150gを手前から均等に広げる
- ② その上に海苔で巻いたたまご焼きをのせて巻く



ハートのたまご焼きの作り方



一横から見た図

A B B A
 Aはそのまま Bをひっくり返す

たまご焼きの上から斜めの位置に切る
 切ったAはそのまま、Bをひっくり返し、切り口を合わせる

やってみての感想

- お花の飾り巻きは薄く切った方が食べやすい
 たまご巻きやサラダ巻きなど、柔らかい具の海苔巻きは少し厚めに切った方がいいね
- 焼き肉レタス巻きは、ボリューム満点で子ども大喜び!
- キンパ風サラダ巻きは、野菜がシャキシャキしておいしい
 巻きがゆるくなると崩れやすいので、しっかり巻いた方がいいね
- ハートのたまご巻きは、たまごがハート型にならず難しかったけど、「まる型」でも十分可愛いよね? みんな一回やってみて!!
- 海苔巻きは難しいのかな? と思ったけど、何度かやってみるとコツがわかってうまく巻けた! お花見までにもっと練習しておこうかな?

お弁当箱に詰めても可愛いよ♡

