



野菜のソムリエ・料理研究家

梅田みどり先生のお手軽レシピ

カリフォルニアロール

3本分

サーモン(刺身用)・・・	100g	米・・・・・・・・・・・・・・	2合
アボカド・・・・・・・・・・	1個	(合わせ酢)酢・・・・・・・・	大さじ3
酢・・・・・・・・・・・・・・	大さじ1	砂糖・・・・・・・・・・	大さじ2と1/2
卵・・・・・・・・・・・・・・	3個	塩・・・・・・・・・・	小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・	大さじ1	焼きノリ・・・・・・・・・・	3枚
塩・・・・・・・・・・・・・・	小さじ1/3	白ゴマ・・・・・・・・・・・・	大さじ3
サラダ油・・・・・・・・・・	小さじ1		

作り方

- ① 米は洗ってざるに30分上げ、分量の水を加えて普通に炊く。
- ② 卵を割りほぐし、砂糖と塩を混ぜる。
- ③ 中火にかけたフライパンにサラダ油を入れ、②を流し入れて焼く。
- ④ アボカドは縦に包丁を入れて半分に切り、種を取り出す。皮をむいて縦に1cm幅に切り、レモン汁をかけておく。
- ⑤ 炊き上がったご飯に合わせ酢を加えて混ぜ、うちわであおいで粗熱を取る。
- ⑥ 巻きすに海苔をのせ、すし飯230gを広げてゴマをふって表面にラップを張り付ける。
- ⑦ ⑥を裏返して巻きすの上に置く。(海苔が表面に出る)手前にアボカド、卵焼き、サーモンをすき間なく置き、ラップとまきすを持って具の部分強く巻き込む。
- ⑧ そのまま滑らせるように最後まで巻き、ラップを巻きなおしてもう一度巻きすで巻く。ラップを巻きなおしてラップしたまま切り分ける。



すし飯は、海苔にすき間なく広げてください。



具は全体の1/3手前に間を空けずに並べて、一度巻き込みます。



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。

今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。

料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。