



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

## 和風肉巻き寿司

4人分

米・・・・・・・・・・・・・・・・	3合	(A) 砂糖・・・・・・・・・・	大さじ1
(合わせ酢) 酢・・・・・・・・	60cc	塩・・・・・・・・・・	小さじ1/2
さとう・・・・・・・・	大さじ4	サラダ油・・・・・・・・	小さじ1
塩・・・・・・・・	小さじ1と1/2	豚バラ薄切り肉・・・・	200g
ほうれん草・・・・・・・・	100g	(B) しょうゆ・・・・・・・・	大さじ3
卵・・・・・・・・・・	2個	みりん・・・・・・・・	大さじ2
		さとう・・・・・・・・	大さじ1

作り方

- ① 米は洗って30分ざるに上げ、分量の水を加えて普通に炊く。
- ② ほうれん草は熱湯で1分ゆでて水に取り、水気を絞る。
- ③ 豚肉は熱湯で1分ゆでて水気を切る。フライパンに豚肉と(B)を入れて中火にかけ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ ボウルに卵を割りほぐして(A)を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を敷いて中火にかけ、卵液を流し入れて卵焼きを作る。焼き上がったたら4等分に切る。
- ⑤ 炊き上がったご飯(750g)を大きめのボウルにあけ、合わせ酢を加えて切るように混ぜる。うちわであおぎながら混ぜて一気に冷ます。
- ⑥ 巻きすの上にのりを置き、すし飯を200g乗せて均等に広げる。
- ⑦ ⑥の半分から下に具をのせ、手前から海苔で具を包むようにひと巻きする。巻きすを滑らせるように押しながら巻き、もう一度巻き直して形を整える。ラップを巻いて包丁で切り分ける。残りも同様に巻く。



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。