

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

**映える&ヘルシー 野菜のおすし**

＜YouTubeライブ配信＞

**トマトの握りすし バジルしょうゆ**

**しいたけの握りすし**

**ピーマンの射込みすし**

**エリンギの軍艦巻き**

**アボカド生春巻きすし**

2024.07.09

講師：野村 大輔 先生（「shojin 宗胡」オーナーシェフ）

## すし飯 ※

### 材料：約330g分

炊き立ての熱いご飯…………… 330g（米1合分）

#### すし酢

A	米酢……………	20ml
	塩……………	3g
	砂糖……………	10g

#### <作り方>

- (1)Aを合わせて小鍋に入れて火にかけ、塩と砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- (2)炊き立ての熱いご飯を飯台やボウルに移し、(1)を回し入れてしゃもじを大きく動かして、底から返すようにして混ぜ合わせる。

## 精進だし

### 材料：約500ml分

水……………	1.8リットル
昆布（真昆布）……………	25g
干しいたけ……………	10g
かんぴょう……………	15g
あずき……………	15g
大豆……………	20g

#### <作り方>

材料を全て鍋に入れて火にかけ、60～80℃の温度を保って、40分煮出して濾す。

# トマトの握りずし バジルしょうゆ

## 材料：6個分

トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個  
ずし飯※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 約100g（約16g×6）

A { 精進だし※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml  
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ・・・・・・・・ 20ml  
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん・・・・・・・・ 15ml

バジルの葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g

B { 精進だし※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50ml  
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ・・・・・・・・ 20ml  
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん・・・・・・・・ 10ml

## <作り方>

- (1) トマトはへたを除いて皮を湯むきする。6～8等分にして中の種などを取り除く。
- (2) Aを合わせた地に、(1)を漬けて冷蔵庫に入れて一晩おく。
- (3) (2)のトマトの汁気をふいて、ずし飯で握りずしをつくる。
- (4) バジルしょうゆをつくる。バジルの葉をすり鉢などでよくすりつぶし、Bを合わせた地を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- (5) (3)のずしに(4)のバジルしょうゆを添える。

# しいたけの握りずし

## 材料：8個分

しいたけ（小）	8枚
ずし飯※	約130g（約16g×8）
油	少々
塩	少々
こしょう	少々
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	10ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	少々
わさび	少々
のり	適量
梅干し	適量

## <作り方>

- (1)フライパンに油を入れてしいたけを焼く。塩、こしょうをして、酒を入れてしいたけに火が通ってきたら、鍋肌からしょうゆをまわし入れ、しいたけにからめる。
- (2)(1)のしいたけの裏の白い部分を軽くそぎ、表には握りやすいように切れ目を入れる。  
(かくし包丁をする)
- (3)(2)のしいたけの裏にわさびをつけて、ずし飯で握りずしをつくる。細く切ったのりで帯のように巻き、種を除きたいた梅干しを少々のせる。

# ピーマンの射込みすし

## 材料：4個分

ピーマン（赤・緑・黄色）	各1個
すし飯※	約120g（60g×2）
黒ごま	少々
油	適量

### <作り方>

- (1)ピーマンのへたの部分を真横に切り落とし、中の種を取り除く。
- (2)200℃程の高温の油に、(1)のピーマンを入れ皮がむけるように浮き出てきたら、油から上げて、早く冷まして色をとめる。
- (3)(2)のピーマンの皮をむく。
- (4)すし飯に黒ごまを混ぜて、(3)のピーマンに詰め、包丁で半分に切る。

# エリンギの軍艦巻き

## 材料：5人分

エリンギ	2本	
すし飯※	約100g (20g×5)	
のり	1枚	
A	精進だし※	180ml
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	25ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	15ml
砂糖	少々	
油	少々	

## <作り方>

- (1)エリンギは縦に2～3等分に切り、鍋にAを加えて煮詰める。煮詰まってきたら、砂糖と油を入れて汁がなくなるまで煮る。
- (2)(1)のエリンギを5mm角に切る。
- (3)すし飯を軍艦の形にして帯状に切ったのりを巻き、上に(2)のエリンギをのせる。

# アボカド生春巻きすし

## 材料：3個分

アボカド	1個	
すし飯※	約30g	
ライスペーパー	1枚	
A	精進だし※	100ml
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	25ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	15ml
	砂糖	10g

## <作り方>

- (1)鍋にAを合わせて火にかけて煮詰め、煮切りたれをつくる。
- (2)巻きすの上にラップフィルムを広げ、すし飯をのせて巻きすで形をつくる。
- (3)アボカドは縦4等分にしてから、横に薄切りにする。(2)のすし飯の大きさにラップフィルムを広げておき、その上にアボカドを並べる。
- (4)(3)のアボカドの上に(2)のすし飯をのせて、ラップフィルムで巻きすしをつくるように巻く。ラップフィルムごと3等分の長さに切る。
- (5)ライスペーパーは3等分に切って、水でぬらしてやわらかくする。(4)のアボカドのすしをライスペーパーで巻く。
- (6)(5)を半分に切り、(1)のたれをかける。

宗胡  
SOUGO  
JAPANESE  
SHOJIN  
RESTAURANT

About us  
Chef  
Menu  
Access  
Reservation

Japanese / English  
Reservation / Inquiry  
+81-(0)3-5414-1133




2024.07.09 野村 大輔 先生



東京都港区六本木6-1-8 六本木グリーンビル3F

03- 5414-1133

ランチ 11:30 ~ 15:00 (最終入店 14:00)

ディナー 17:30 ~ 23:00 (最終入店 21:30)

定休日 日曜日、祝日



dai\_sougo

フォロー中

メッセージ

...



投稿335件

フォロワー7010人

フォロー中858人

Daisuke Nomura

野村大輔

#宗胡 #オーナーシェフ

#sougo #ownerchef

#精進料理 #野菜懐石... 続きを読む

📍 sougo.tokyo

フォロワー: mikumaru44、ryutakijima、他8人



キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会