



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.6 明太菜の花の手巻き寿司

材料(6本分)

菜の花	1/2束	マヨネーズ	
すし飯	1合		大さじ3
焼き海苔	3枚		
ロースハム	6枚		
明太子	1/2腹		



<作り方>

1. 菜の花は、約2分塩茹でしてあおいで冷まし、水分を絞る。
焼き海苔は、半分に切る。
2. 明太子は薄皮を取り除き、中身を出して、マヨネーズと混ぜ、明太マヨネーズを作る。
3. 焼き海苔に1/6量の寿司飯を広げ、ロースハム、明太マヨネーズ、菜の花を置き、手巻きにする。



ワンポイントアドバイス



桜色のハムや明太子と菜の花の緑が美しいので、菜の花はやですぎないようにしましょう！

やで上がったら手早くあおいで冷ましましょう。

