

まるごとブロッコリー巻き寿司

材料	4本分	作り方
米	3合	※下ごしらえ
水	570cc	・ ごはん→酒、昆布と一緒に硬めに炊く
酒	大さじ1	・ ブロッコリー→茎があまり残らないよう蕾の部分を切り落とす
だし昆布	1枚	茎の部分は皮をむき、細長い棒状に切る 茎と蕾を分けて塩茹でする 茎はやや長めに
酢	大さじ5	① 炊きあがったご飯をボールに移し、合わせた寿司酢を切るように混ぜ冷ましておく。冷めたら、ブロッコリーの蕾の部分を細かく刻み酢飯に混ぜ込む。 ② 卵は水溶き片栗粉、薄口醤油、みりんを混ぜて卵焼き器で焼く。縦の面で焼くと長さがちょうど良い。焼けたら冷まし、縦に4等分する。 ③ まきすの上にラップをしき、海苔を載せ、酢飯をまんべんなく広げてラップの上にひっくり返す。海苔の上にブロッコリーの茎、卵、かにかま、サーモンを載せ、具の上にマヨネーズをかけて巻く。巻き終わったらラップにくるんだまま馴染むまでしばらく置いておく。 ④ 人数分に切り分ける。 ※わさび醤油でいただくと良いです。
砂糖	大さじ2.5	
塩	小さじ2/3	
ブロッコリーの蕾	1/2本分	
焼きのり	全形4枚	
ブロッコリーの茎	1/2本分	
卵	2個	
片栗粉(水に溶く)	小さじ1	
薄口醤油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
かにかま(長)	4本	
サーモン(刺身用)	150g	
マヨネーズ	小さじ4	



出来上がり♪

ブロッコリーの緑の蕾が白いごはん引き立ってきれいに仕上がります♪



～粕屋の特産品☆ブロッコリー～

ブロッコリーはイタリア原産で、キャベツを改良して作られた野菜です。ビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分を豊富に含む栄養価の高い食材です。また、フィトケミカル(植物栄養素)と言われる「スルフォラファン」が含まれており、解毒力や抗酸化力を高める効果があると言われています。日本では、加熱して食べることがほとんどですが、欧米ではサラダなどで生食されることもあるそうです。