

千葉県
の伝統郷土料理

太巻き 寿司

大人も子供も、
作って、楽しい
見て、楽しい



町ホームページから
レシピダウンロード可能！



太巻き寿司は、古
くから冠婚葬祭や
集まりの時のぐちそ
うとして受け継がれ
てきました。

千葉の郷土料理を
最も代表するもので
す。

ぜひ作ってみては
いかがでしょうか？

九十九里町食生活改善会

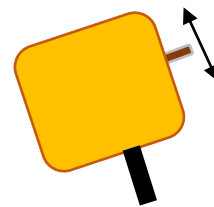
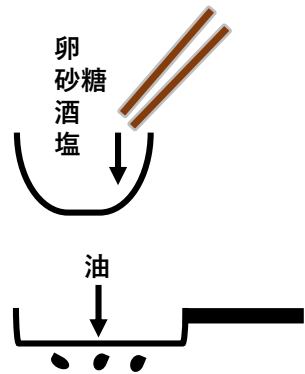
卵焼き



材料

卵 (L)	3個
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
油	小さじ1/2

- ① ボウルに卵、砂糖、酒、塩を入れて、混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ② 鍋を弱火で十分に熱し、油を入れて、鍋肌を焼いておく。余分な油はキッチンペーパーでふきとる。
- ③ 卵液を少したらして、ジュッという音がしたら卵液を全て入れる。
- ④ 卵液が鍋全体に回るように鍋を回す。卵が少し焼けてきたら、表面に余っている卵液を四隅にいくように鍋を回していく。
- ⑤ 表面が乾いてきたら、少し裏返してみよう様子を見る。十分に焼けていたら、卵の縁に菜ばし1本をぐるりと1周回しておく。
- ⑥ 菜箸1本を鍋の真ん中にそっと差し入れて、鍋から卵がはがれるように前後にくるくる回す。布団を裏返すイメージで、裏返す。裏返したら、裏側も少し焼き、盆ザル等にとって冷ましておく。



<ポイント>

- ・卵が焼けて膨らんできたところがあれば菜ばしでつぶしておく。
- ・外側がしっかりと固まるように鍋を回しながら焼いていく。
- ・卵は焼けてくると、卵の縁が鍋肌からだんだんはがれてくる。

太巻き寿司（満開の桜）

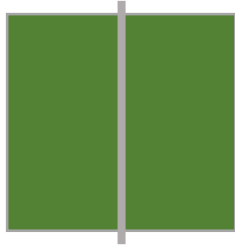
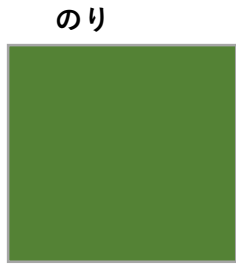


材料

すし飯（白）	300 g
すし飯（ピンク）	300 g
のり	1枚
かんぴょう	7~8本
紅ショウガ（みじん切）	30 g
卵焼き	1枚

*すし飯（ピンク）：市販の色付き粉末すし酢を使用

【材料の準備】



のり1枚を縦に2等分にする。



このまま使う。
(1/2のり)



縦に3等分にする。
(1/6のり×3枚)

紅ショウガ



キッチンペーパーで汁気を取っておく。



④ のりを下から上に折り曲げる
(桜の幹の完成)



① すし飯（ピンク）に水分をとった紅ショウガを全部入れる。よく混ぜておく。



⑤ まきすの上に卵焼きを置き、半分量のすし飯（白）を広げる。上下5cmくらいは空けておき、両脇はしっかり埋める。



② 3等分にする。



⑥ 2本の指を使って、横中央に凹みをつける。



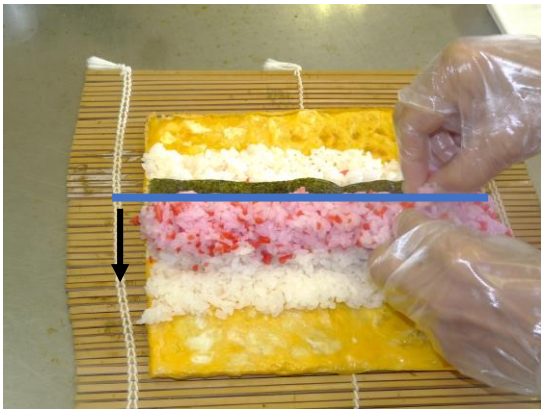
③ 1/2のりを用意する。かんぴょうを3枚程度使って、1枚目を半分くらいのところへ（①）、2枚目、3枚目を奥側（②③）にのせる。



- ⑩ すし飯（ピンク）の手前側と奥側にすし飯（白）をのせる。（次にのせるものを安定させるため）



- ⑦ 先ほど低くしたところに、紅ショウガを混ぜたすし飯（ピンク）を置く。だいたい4cm幅くらい。



- ⑪ すし飯（ピンク）を⑨で置いたのりを半分にしたところの手前側にのせていく。



- ⑧ 広げたかんぴょうを1枚、先ほど置いたすし飯（ピンク）の上に置く。



- ⑫ ⑪のすし飯（ピンク）の上に、広げたかんぴょうをのせる。その上に1/6のりをのせる。



- ⑨ 先ほど置いたかんぴょうの上に1/6のりを置く。



⑬ 8等分に切って完成



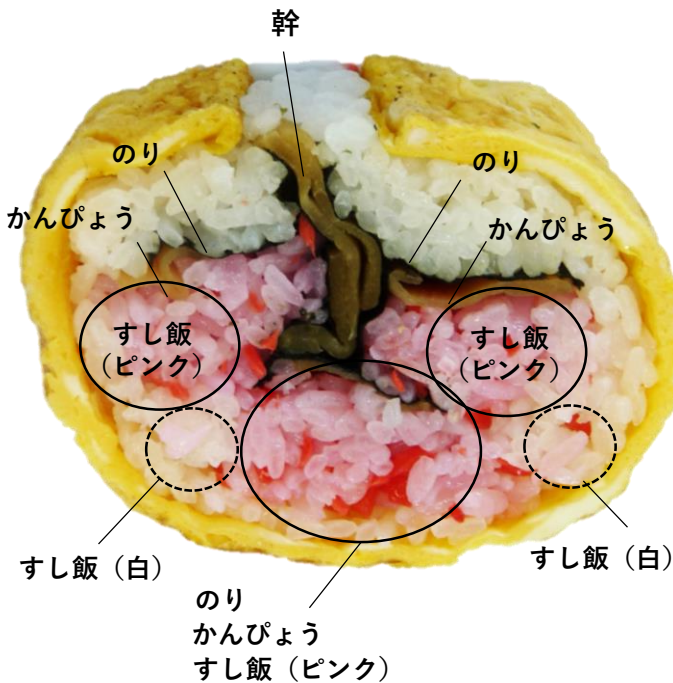
⑬ 中心に幹を立てる。太い方が上向きになるように置く。桜の幹より手前側ののりにすし飯（白）を散らす。



すし飯（ピンク）→かんぴょう→のり の順



⑭ 桜の幹の奥側に、すし飯（ピンク）をのせ、その上に広げたかんぴょう、のりの順にのせる。のりの上にすし飯（白）を散らす。



⑮ 手に持ち替えて、左右にバランスを見ながら、すし飯（白）をのせて、閉じる。桜の幹の上にはすし飯（白）はのせない。

太巻き寿司（さざんか）

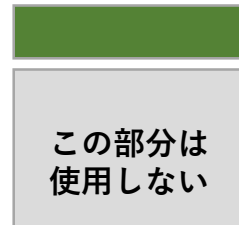
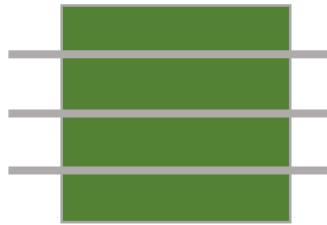


材料	
すし飯（白）	450 g
すし飯（ピンク）	150 g
卵焼き	1枚
野沢菜（葉側）	2枚程度
山ごぼう	1本
かんぴょう	3本分の長さ
のり	2枚 ¼枚

*すし飯（ピンク）：市販の色付き粉末すし酢を使用

*のり：ツルツル→オモテ（外側）、ザラザラ→ウラ（ごはん側）

【材料の準備】



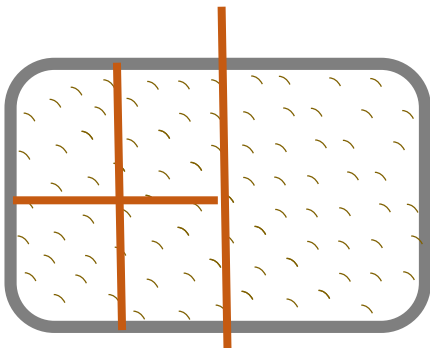
のり1枚を2等分にし、それをさらに2等分にし、1/4サイズのにりを5本作成する。



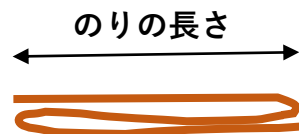
卵焼きを1枚作る。



巻きすは太目のものと細目のもの2つ用意しておくが良い。



すし飯は2等分にし、片方を4等分しておく。



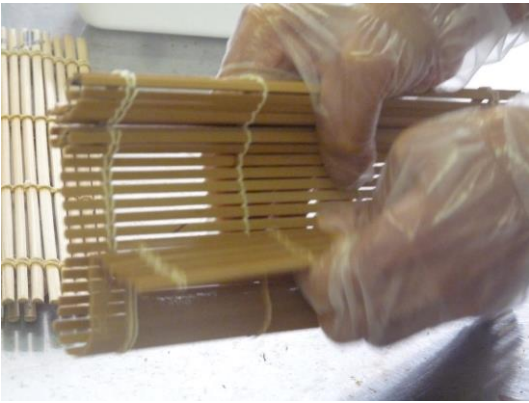
かんぴょうをこのように折り返しておく。



④ 巻きすを両手で持ち上げる。



① すし飯（ピンク）を5等分にする。



⑤ 丸い筒状の形になるように整形していく。



② のり1枚を4等分にしたものの上に、①で5等分にしたすし飯を引っ張りながらのせていく。



⑥ 丸い筒状の形になったら、同じものを合計5本作成する。できあがったものは細目の巻きすに移動させておく。



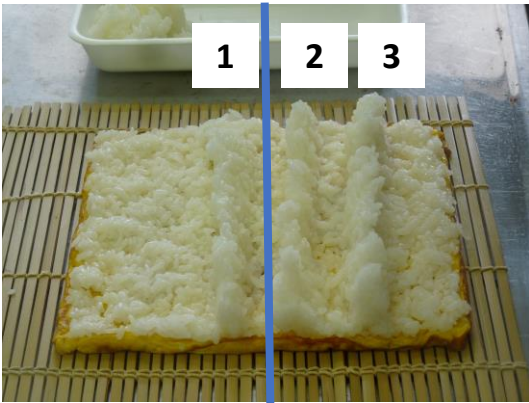
③ すし飯をのりにのせると、のりが縮んでいくので素早く行う。



⑩ 卵焼きの上にすし飯（白）を均等に載せていく。



⑦ 巻きすの上に、⑥で出来上がったものを3本のせる。



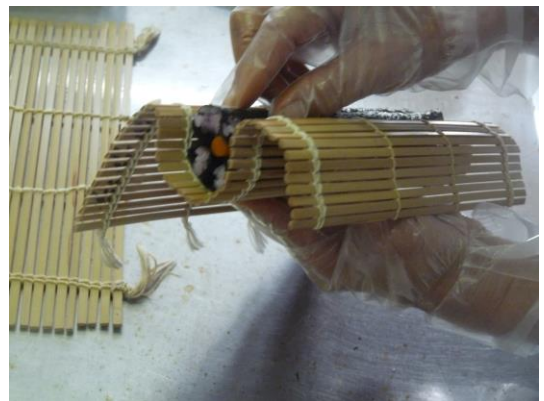
⑪ 4等分にしたすし飯を真ん中より少し上に1つ山を、その下に2つ山を作る。



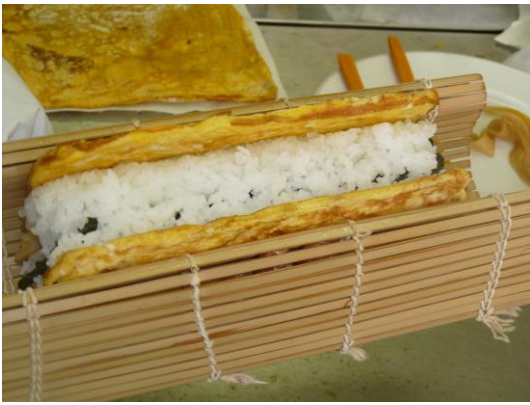
⑧ 巻きすを上を持ち上げて、上に山ごぼうをのせる。



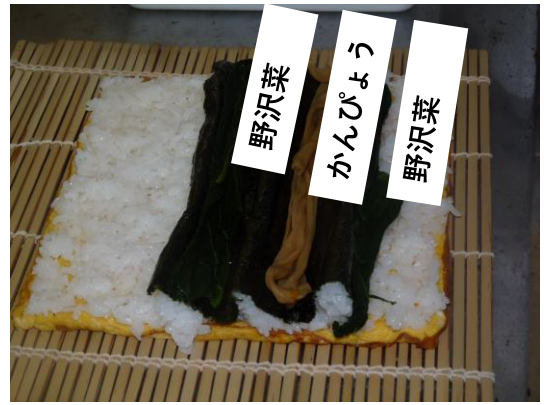
⑫ のり1枚を⑪で作った山の上に山の形にそってのせていく。



⑨ ⑧の上に残りの⑥で出来上がった2本を上のにせ、巻きすの中に包んでおく。



- ⑩ 上の部分にすし飯（白）をのせたら巻きすを閉じる。



- ⑬ 図の位置（谷の部分）に野沢菜、かんぴょう、野沢菜をのせる。



- ⑰ 8等分に切って完成。



- ⑭ 図の位置に⑨で作った花の部分をのせる。



- ⑮ 巻きすを上を持ち上げたら、上の部分に残ったすし飯（白）を入れる。

太巻き寿司（ばらの花）



材料

すし飯（白）	300 g
すし飯（ピンク）	80 g
野沢菜（茎部分）	3本
紅ショウガ	30 g
薄焼き卵	2枚
のり（全形）	1枚
のり（1/2）	1枚

*すし飯（ピンク）：市販の色付き粉末すし酢を使用

*のり：ツルツル→オモテ（外側）、ザラザラ→ウラ（ごはん側）

【材料の準備】

のり

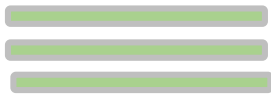


のり（1/2サイズ）を
①2cm長さ、②残りに分ける

紅ショウガ



野沢菜



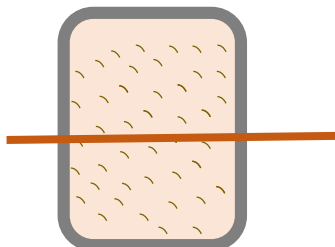
キッチンペーパーで汁気を取っておく。

薄焼き卵

薄焼き卵（味付けなし）

卵1個で1枚作る。

中に入れるので、破れていても問題なし！



すし飯（ピンク）は、
2等分にしておく。



- ④手前からくるくる巻いていき、1本の筒状に整形する。



- ① 巻きすに薄焼き卵をのせ、ところどころにピンクのすし飯を置く。その上に、紅ショウガをパラパラと散らす。



- ⑤ 巻き終わりを下にして、巻きすに包み、落ち着かせておく。



- ② 手前よりくるくる巻いてく。終わりは少し残しておく。しっかり目に巻いておくこと。ゆるいと花がバラバラになる。



- ⑥ 巻きすにのり（全形）を1枚のせる。すし飯を少し別の容器に残しておき、手前から残りのすし飯（白）をのせていく。奥側2cmはすし飯（白）はのせずに残しておく。



- ③ ②の続きで、薄焼き卵を1枚巻きすの上に乗せ、①と同じようにすし飯（ピンク）と紅ショウガを散らす。



⑩ ⑤の花を⑨の中央（のりとのりの間）にのせる。



⑦ 菜ばしで奥から1/3に1本、手前1/3に2本の溝を作る。



⑪ 巻きすごと持って、左右を寄せ、残していたすし飯（白）をのせて、左右を合わせ、巻き上げる。



⑧ ⑦で溝をつけた奥の溝には、2cm長さののり、手前の溝には、残りののりをおき、菜ばしでおさえ3つの溝を作る。



⑫ 完成。



⑨ 3つの溝に野沢菜の茎部分をはめこむ。