

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

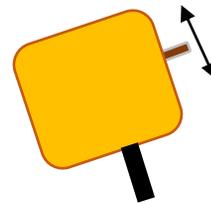
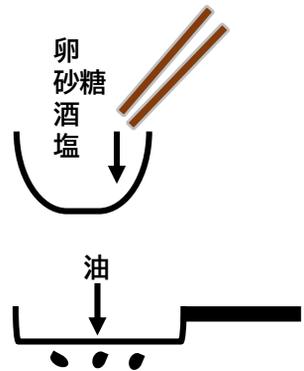
卵焼き



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

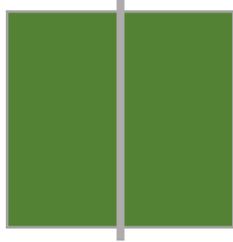
*かんぴょうは、のりの長さと同じ

*かんぴょう内訳:幹用3~4枚、枝用3枚

(枝用のかんぴょうはきれいなものを選ぶと良い)

【材料の準備】

のり



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。



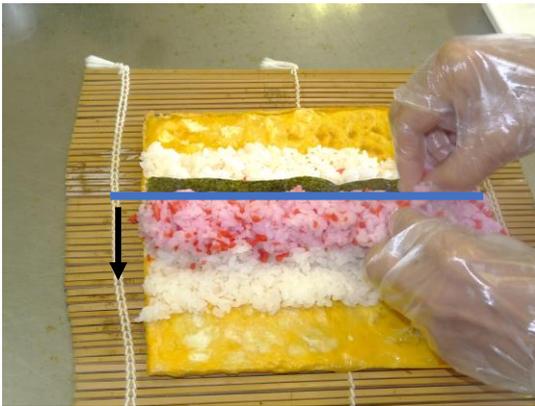
③ 1/2のりを用意する。かんぴょ
うを3枚程度使って、1枚目2枚
目を半分くらいのところへ(①
②)、3枚目を奥側(③)にのせる。



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、紅シヨ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



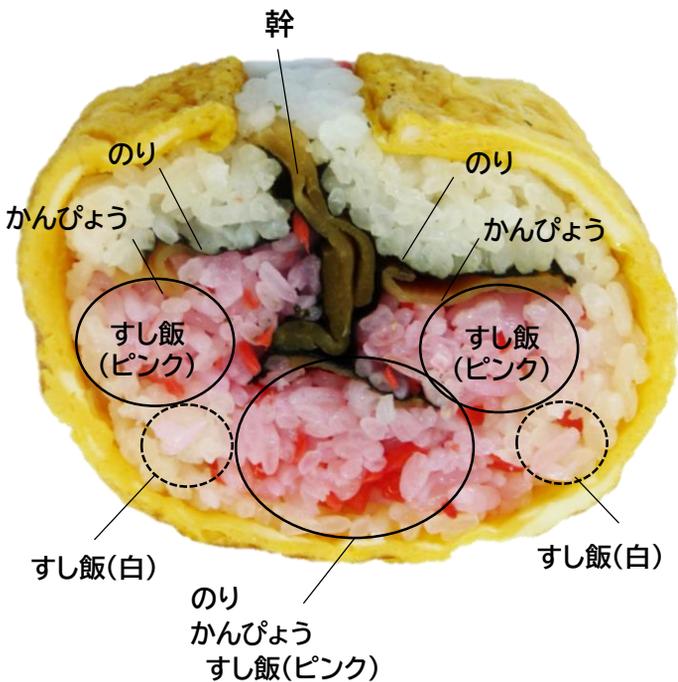
⑬ 中心に幹を立てる。太い方が上向きになるように置く。桜の幹より手前側ののりにすし飯(白)を散らす。



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)のをせ、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)のをせて、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)



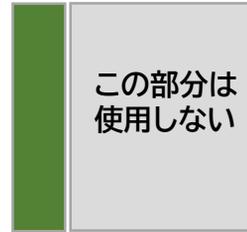
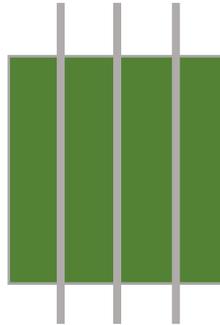
材料

すし飯(白)	450g
すし飯(ピンク)	150g
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)

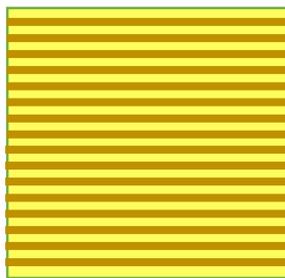
【材料の準備】



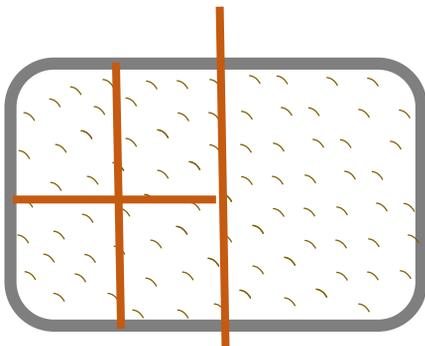
のり1枚を2等分にし、それをさらに2等分にし、1/4サイズのをりを5本作成する。



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。

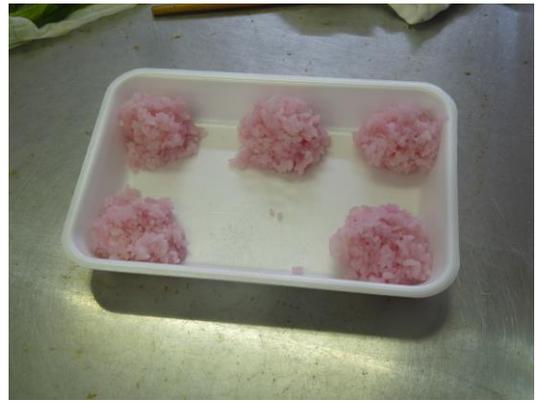
のりの長さ



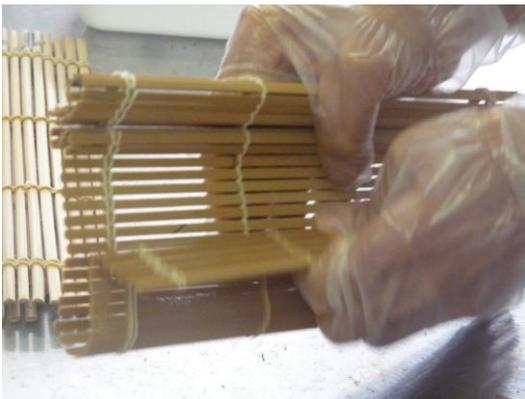
かんぴょうをこのように折り返しておく。



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。



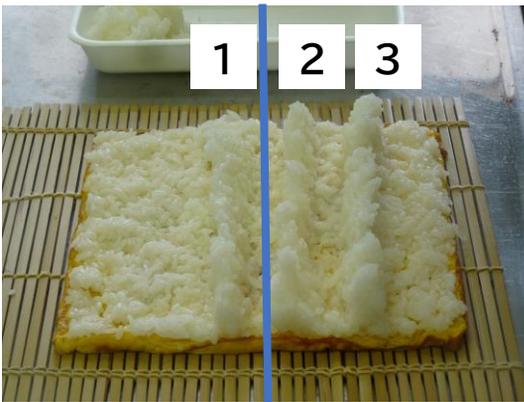
③ すし飯をのりにのせると、のりが縮んでいくので素早く行う。



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。



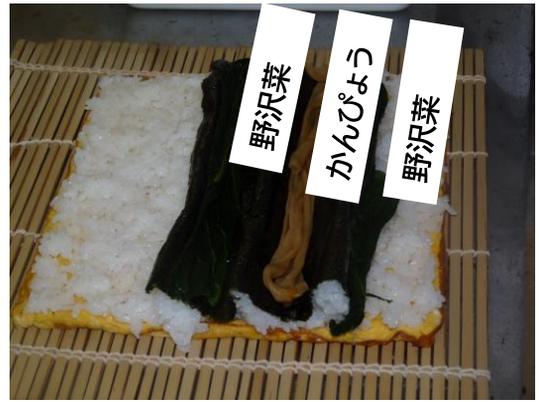
⑫ のり1枚を⑪で作った山の上に山の形にそってのせていく。



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。



- ⑯ 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で作った花の部分のをせる。



- 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

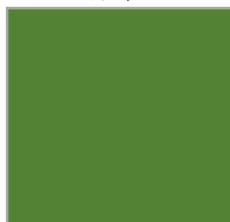
すし飯(白)	300g
すし飯(ピンク)	80g
野沢菜(茎部分)	3本
紅ショウガ	30g
薄焼き卵	2枚
のり(全形)	1枚
のり(1/2)	1枚

*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

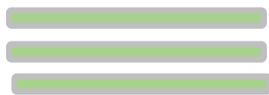


のり(1/2サイズ)を
①2cm長さ、②残りに分ける

紅ショウガ



野沢菜



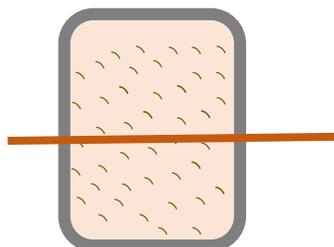
キッチンペーパーで汁気を取っておく。

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。



- 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。



- 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。



- 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。



- 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。



- 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、残っていたすし飯(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。

太巻き寿司(うめ)



材料

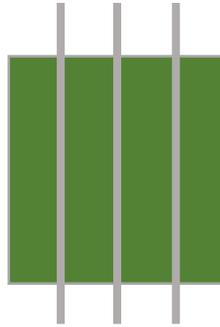
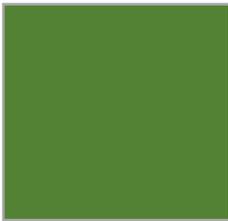
すし飯(白)	200g
すし飯(ピンク)	200g
卵焼き(8mm幅)	1本
のり	2枚 ¼枚

*すし飯(ピンク):市販の色付き粉末すし酢を使用

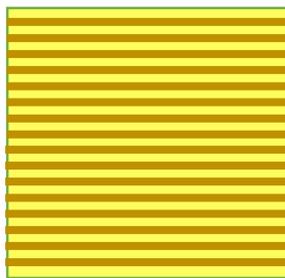
*のり:ツルツル→オモテ(外側)、ザラザラ→ウラ(ごはん側)

*卵焼き(8mm幅):卵6個、砂糖大さじ3、酒大さじ1、塩ひとつまみで焼いたものを8mm幅に切ったもの

【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サイズのを5本作成する。



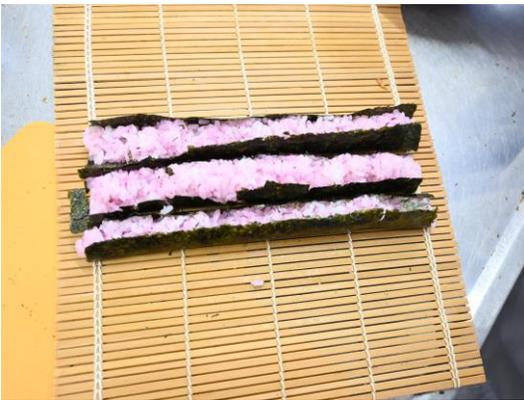
巻きすは太目のものと細目のもの2つ用意しておくが良い。



- ④ とじ口はふさがらなくてもOK。
5本(花びら)作る。



- ① すし飯(ピンク)を5等分にする。



- ⑤ まきす(小)に少し間をあけて、
花びら3本をとじ口を上にして
のせ、まきすを両手で持ちあげる。



- ② まきす(小)にのり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
(ピンク)を引っ張りながらのせていく。



- ⑥ 中央に、卵を置く。



- ③ まきすを両手で持ち上げる。
丸い筒状になるように整形していく。



- ⑩ まきすをもって、とじ口に、残しておいたすし飯(白)50gをのせる。



- ⑦ 残りの花びら2本を、とじ口を内側にして、のせる。そのまま、まきすに包んでおく。



- ⑪ 完成。



- ⑧ のりに、すし飯(白)を50gくらい残して、上下2cmあけて、平らに広げる。



- ⑨ ⑦で作ったものを、中心にのせる。

太巻き寿司(ちょうちょ)



材料

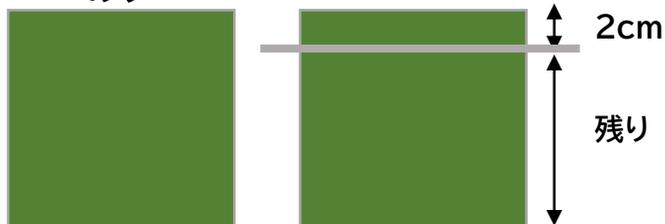
すし飯(白)	300g
すし飯(ピンク)	150g
野沢菜(茎部分)	2本
山ごぼう	2本
かんぴょう	2本
のり(全形)	2枚

*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)

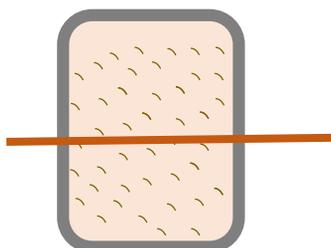
【材料の準備】

のり



1枚ののりを

①2cm長さ、②残りに分ける



すし飯(ピンク)は、
2等分にしておく。



④ 菜箸で真ん中にしるしをつける



① のり1枚を2cm切り落として2枚に切る。



⑤ 山ごぼうをはめ込む。



② ①の残りののりを半分に切る。



⑥ 三角形に巻く。③～⑥を繰り返して、合計2本作る。



③ ②の半分にしたのりにピンクのすし飯を広げる。



⑩ 両側に野沢菜を置く。



⑦ のり1枚の上にすし飯(白)を200gくらい置き、平らに広げる。



⑪ すし飯(白)を山に沿って少しのせる。またすし飯(白)は最後に使う分を少し残しておく。



⑧ 中央につまむように山をつくる。

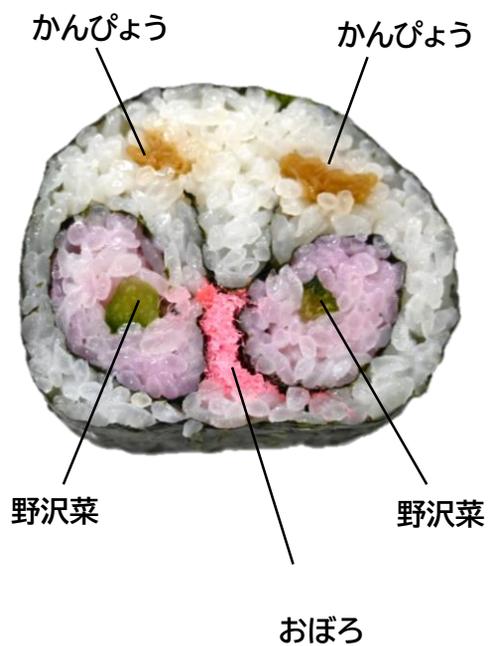
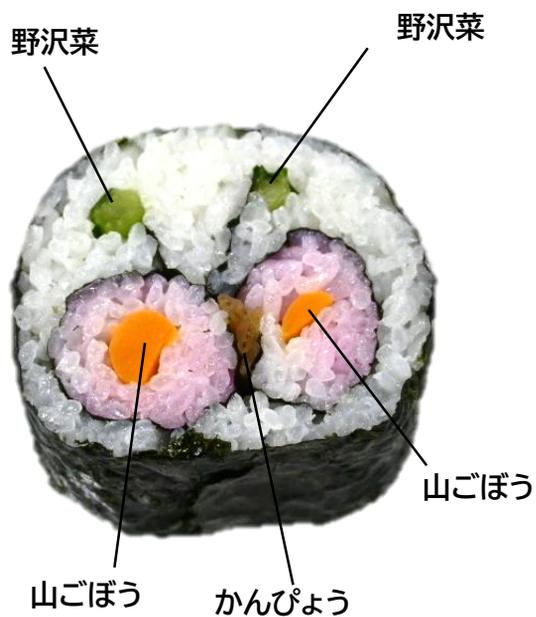


⑫ 羽根を山に向けて突き合わせる。



⑨ ①で切った2cm幅ののりを山にかぶせる。

自分の好みに合わせて
入れる具材を
変えることもできます！



⑬ 羽根の間のあいている部分にか
んぴょうをはさむ。



⑭ 手に持ち替えて、残りのすし飯
(白)をのせて閉じる。



⑮ 完成。