

平成27年1月14日

お寿司でわくわく和風パーティメニュー



ポイント

お正月が過ぎても、節分、ひなまつり、と日本の冬は行事が続きますね。今回のメニューでは、そんな行事にぴったりの『裏巻き寿司（カリフォルニアロール）』をご紹介します。

裏巻き寿司とは、海苔が内側、ご飯が外側になっている巻き寿司のことです。具材には見た目が鮮やかになるように、かにかまぼこやアボカド、たくあん、きゅうりなどを使用しました。またご飯に白ごまや黒ごまをつけることで、更に華やかな仕上がりになります。

今回の巻き寿司は『プチ^{*1}』であることもポイントです。巻き寿司を1人分食べると、ご飯量が多く、摂取エネルギーも過多になりがちですが、小さく作ることによってその問題も解消されます。プチ裏巻き寿司の1人分は、ご飯を茶わん1杯分以下の量で作ることができます。エネルギー控えめで、食べやすい巻き寿司です。

また寿司の入った献立では、糖質と塩分の摂取量も多くなります。かぶと豚肉の蒸し煮では豚肉を使用して、糖質の燃焼に必要なビタミンB1を取り入れました。味付けには塩麹のみを使用し、豆板醤とネギの辛味を利用したつけダレで食べることで、塩分量も抑えることができます。辛味が苦手な方には、豆板醤を抜いたタレもさっぱりしておすすめてです。

現在節分に恵方巻きを食べる習慣も浸透してきています。今年の節分は、ご自宅で裏巻き寿司を作って楽しんでみませんか？

感想

- 巻き簾を使わなくても、巻き寿司を作れるんですね。ご飯を少量しか使用していないのに、食べ応えもあって摂取エネルギーを減らせるのはいいですね。
(40歳代 女性)
- 調味料がほとんど入っていないのに、かぶと豚肉の蒸し煮がとても美味しかったです。つけダレを利用して塩分量を抑える方法は、勉強になりました。
(60歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）