



すし飯



材料【4人分程度】

お寿司用のご飯		合わせ酢	
お米	450g	酢	45ml
水	380ml	砂糖	45g
		塩	20g

1 きちんと量る
お米専用の計量カップで
すりきって正確に量りま
す。



2 手早く洗う
1回目は多めの水で軽くすす
ぎ、すぐに水を捨てます。

3 やさしく洗う
2回目からは浸る程度の水
で、やさしくかき混ぜて洗
います。



4 やさしく洗う
2. 3回ほど繰り返して洗っ
て、多少水が透き通る程度
まで洗います。
(透明になるまで洗うと、うま味も逃げち
やいます。)

5
釜に洗った米と分量の水
を入れ20分程度おしま
す。

6 炊飯
炊飯器で(すし飯コースか
通常コース)炊飯します。

7 合わせ酢を作る
耐熱容器に砂糖、酢、塩を
入れよく混ぜます。
(※塩がよく溶けない時は、レンジ
であたためて溶かして下さい。)

8 すし飯を作る
ご飯が炊けたら、ご飯をほ
ぐし、寿司酢をふりかけな
がら切るように混ぜます。
人肌程度に冷まします。



ネタの切り方



筋目に対して逆に切れるように置き、
包丁の刃元から刃先を使って斜めにそぎ
切りにします。





すしの握り方



1

手酢をつけて、すし飯を15g程度に丸めます。

※手酢は、酢と水を同量で混ぜたものです。



2

お米が当たる側がネタの裏側になるようにわさびをつけます。

3

1のすし飯をのせて、ふわっと手のひらに平行に握ります。



4

ネタの面を上にして、左右を整えるよう、横からそっと整えます。



5

上からそっと押さえて、ネタとすし飯を一体化させます。



6

ほかのネタも同じように握ります。



巻き寿司の巻き方



1

まきすの上に、海苔のザラザラした面を上にして置きます。

2

海苔の上に、すし飯(70~90g)くらいのせ、均一に広がります。上側は1cm程度残すようにしましょう。

※すし飯をさわる前に手酢をつけます。

3

すし飯の中央に具材を横一直線にのせます。



4

手前から向こう側に、巻きすと海苔を一緒に巻き込んでいきます。



5

巻いたら一度きゅっと両手でしめます。



6

まきすをはずし、両端のシャリを押さえ整えます。お好みの長さに切ります。

