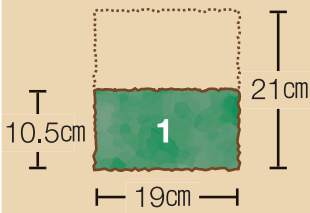


手作りで手軽に薬膳を取り入れよう

# 飾りずし(例・春 すえひろがり 八の木)

## 材料の準備

海苔1帖(縦21cm×横19cm)を半分に  
にしたものを1枚と数えます。



海苔 上記参照



厚焼き玉子



野沢菜漬け  
少々



くこ  
(水で戻してから  
サッと湯がいて  
合わせ酢で絡める)  
少々



煮かんぴょう  
25g



菜花  
(茹でて刻む) 少々

### 紅麹ずし飯の作り方

- ①お米一合に対して紅麹小さじ1杯を入れて炊飯。
- ②すし酢、鶏そぼろ(20g)、白ごま(小さじ1/2)を混ぜる。



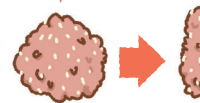
白米 1合  
紅麹 小さじ1/2



すし酢 鶏そぼろ 20g  
白ごま 小さじ1/2



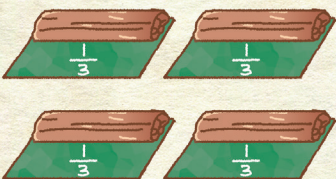
白ずし飯 130g



紅麹ずし飯 130g

ずし飯はそれぞれ3つに分けておきましょう

## 作り方



**B**の1/3サイズの海苔4枚に  
それぞれかんぴょうを乗せる



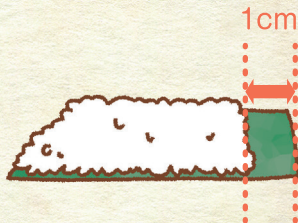
かんぴょうを乗せた海苔  
4枚ともを半分に折る



**A**の海苔2枚を  
米粒でつなぎ合わせる



つなぎ合わせた海苔が  
離れないように  
白ずし飯1/3×2を乗せる



のせた白ずし飯を  
端1cmほど残して広げる



白ずし飯の真ん中のあたりに  
厚焼き玉子を置く



厚焼き玉子の上に  
**C**の海苔のをせる



点線の範囲に  
野沢菜漬けと菜花を乗せる



野沢菜漬けと菜花に  
炒り白ごまをふる

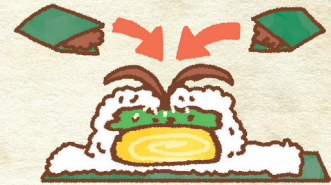
魚などを塩漬発酵して保存したのが始めと言われる「すし」。  
 保存性の良さと美味しさから神事などに使われるようになりました。  
 おめでたい、うまいの意味を込めた「寿司」「鮓」はお集まりやお祝い事にピッタリです。



白すし飯1/3を半分ずつにして  
野沢菜漬けの上に  
図のように谷を作る



白すし飯でできた谷に  
最初に準備したかんぴょう海苔を  
2つさしこむ



二つさしこんだかんぴょう海苔を  
V字に開き、さらに二枚の  
かんぴょう海苔をさしてまたV字に開く



1/3×2の紅麴すし飯で  
かんぴょう海苔を支える  
ように両側からつめる

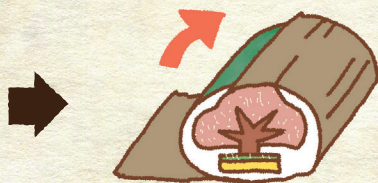


のこりの1/3の紅麴すし飯をつめて、  
上からかんぴょうが  
見えないようにする



トンネル型に巻きすずしめ、  
端の飯を押しさえる

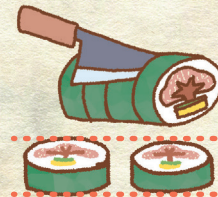
最初の海苔と  
同じように  
米粒で端と端を  
つなごう



丸型におさえる



包丁は濡れ布巾でよく拭く  
包丁を前後に動かしながら、  
真ん中を途中まで切り、  
最後は包丁の先を引いて  
海苔を切る



包丁についたご飯粒を一度拭いてから  
幅を合わせて4つに切る

高さが  
同じに  
なるかな？

実物の写真



木の完成



すえひろがり  
春の「八の木」の場合、  
切った後にクコの実を  
ちりばめましょう。

## 季節を楽しむ薬膳飾りずし

季節の食材を取り入れた薬膳飾りずし。  
楽しく作っておいしく食べて健康に。

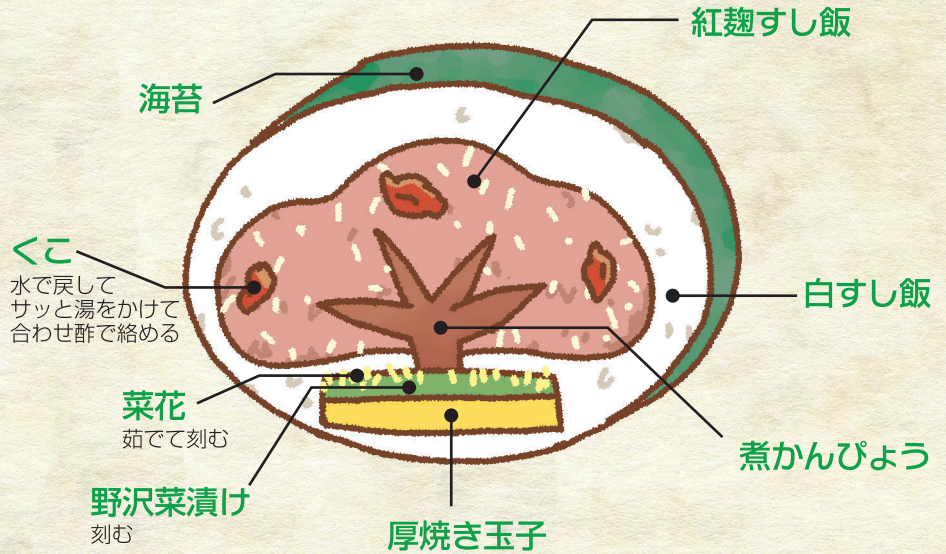
# 春 八の木

すえひろがり

桜のようなほんのりピンクのずし飯に  
春らしい菜花をあしらって。

### 材料

- 白ずし飯 130g
- 紅麴ずし飯 130g
  - ずし飯
  - 紅麴 小さじ1/2
  - 鶏そぼろ 20g
  - 炒り白ごま 小さじ1/2
- 煮かんぴょう 25g
- くこ 少々
- 野沢菜漬け 少々
- 菜花 少々
- 海苔 3枚と1/3枚
- 厚焼き玉子



### 紅麴ずし飯の作り方

- ①お米1合に対して紅麴小さじ1/2を入れて炊飯。
- ②サッと煮たとりそぼろに白ごまを混ぜてずし飯に。

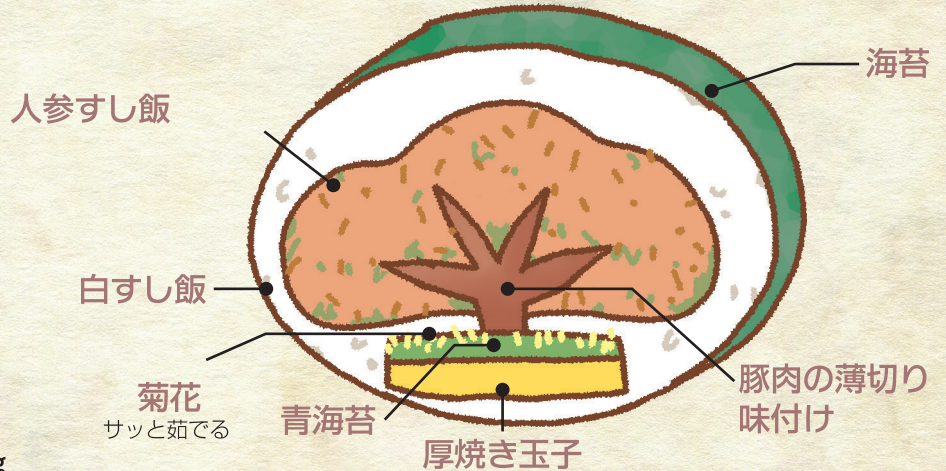
# 秋 富の木

とみ

錦秋の秋を思わせるずし飯に  
ぎんなんや菊花を添えて華やかに。

### 材料

- 白ずし飯 130g
- 人参ずし飯 130g
  - ずし飯
  - 人参 1/2本
  - ユリ根 少々
  - ぎんなん 少々
  - ツナ缶 1缶
  - 炒り白ごま 小さじ1/2
- 豚肉の薄切り味付け  
(チャーシューでもよい) 25g
- 菊花 少々
- 青海苔 少々
- 海苔 3枚と1/3枚
- 厚焼き玉子



### 人参ずし飯の作り方

- ①お米1合に対して人参1/2本のすりおろしを入れて炊飯。
- ②茹でてみじん切りにしたユリ根とぎんなん、水分を切ったツナ缶、白ごまを混ぜてずし飯に。  
(人参の甘みがあるのでずし酢には砂糖不要です。)

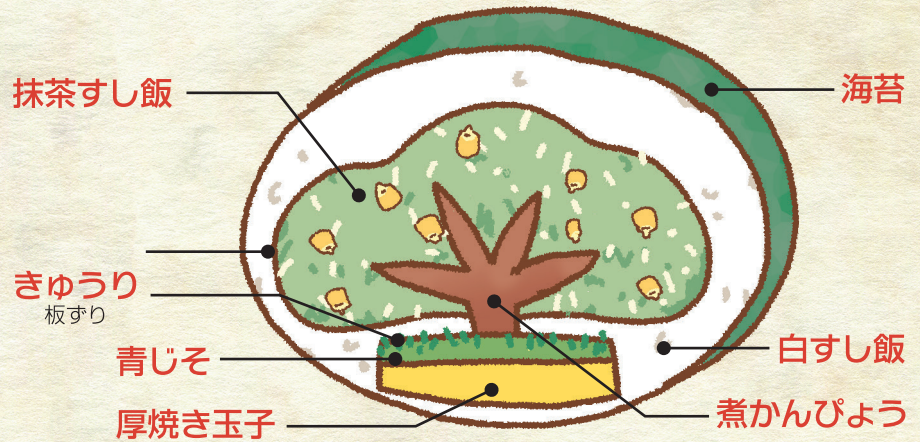


# さまし 涼の木

爽やかな抹茶風味に青じそ、きゅうりやトウモロコシを添えて夏の味覚に。

## 材料

- 白ずし飯 130g
- 抹茶ずし飯 130g
  - すし飯
  - 抹茶 大さじ1/2
  - 刻みらっきょう 少々
  - とうもろこし 少々
- 煮かんぴょう 25g
- 青じそ 少量
- きゅうり 少量
- 海苔 3枚と1/3枚
- 厚焼き玉子



### 抹茶ずし飯の作り方

- ①お米一合に対して抹茶大さじ1/2杯加える。
- ②刻みらっきょう、とうもろこしを混ぜてすし飯に。

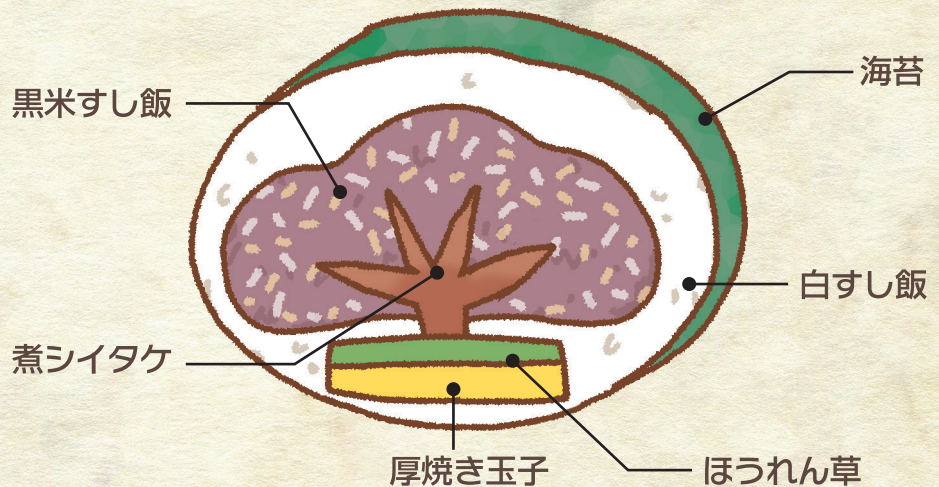


# あたため 温の木

綺麗な紫色の黒米ご飯はアントシアニンたっぷり。長いも、松の実で滋養強壮効果も。

## 材料

- 白ずし飯 130g
- 黒米ずし飯 130g
  - すし飯
  - 黒米 大さじ1
  - えび 少々
  - 長いも 少々
  - 松の実 少々
- 煮シイタケ 25g
- ほうれん草 少々
- 海苔 3枚と1/3枚
- 厚焼き玉子



### 黒米ずし飯の作り方

- ①お米一合に対して黒米大さじ1杯を入れて炊飯。
- ②サッと煮たえびと長いもの粗みじん切り、炒った松の実を混ぜて、すし飯に。