

節分といえば、豆まきが古くからの風習として知られていますが、近年では恵方巻が食べられることもあります。恵方巻を食べるのは、江戸時代から明治時代にかけて大阪で始まったという説がある、比較的新しい風習です。関東地方には1990年代頃から少しずつ浸透してきました。

恵方(その年の縁起の良い方角)に向かって願い事を思いながら、喋らずに一本まるごと食べると願い事が叶うという説があります。

当時は、恵方巻ではなく、「太巻寿司」や「丸かぶり寿司」と呼ばれることが多く、「七福神」にかけて「7つの具」を入れて食べられていました。

さあ、今年の恵方はどっちかな？黙って一気に食べると良いとはされていますが、安全第一。願い事を考えながら、のどに詰まらせないようによく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。自分で作って、なくそう食品ロス！

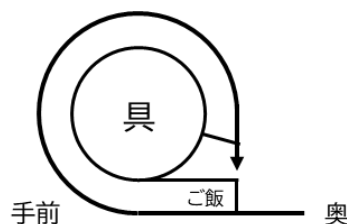
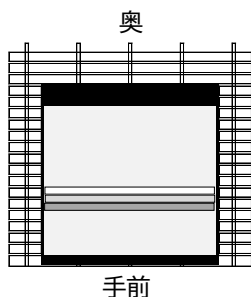


材料(1人分強)

□焼きのり	1枚
□温かいご飯	200g
☆酢	20ml
☆砂糖	5g
☆塩	少々(1~2g)
(□またはすし酢)	適量

具(好きなものを用意してください)

- かんぴょうの甘煮 □しいたけの甘煮
- 玉子焼き・厚焼き玉子
- カニ風味かまぼこ
- ツナ缶(汁をよく切ると良い)
- さくらでんぶ □きゅうり
- 青じそ(大葉) □かいわれ
- 三つ葉 ……など



作り方

- (1) 酢飯を作る。☆の調味料を混ぜて砂糖と塩をよく溶かしたら、ご飯にかけて切るようにして混ぜる。
(またはすし酢をご飯に混ぜる。)
- (2) 好きな具を用意する。玉子焼きは1cm角程度の棒状に切る。きゅうりは4~6等分程度の棒状に切る。
- (3) ※巻きすに焼きのりを縦向きで置き、ご飯を乗せて広げる。のりの手前1cmほど、奥3cmほどはご飯を乗せずに残しておく。
- (4) ご飯の中央よりも少し手前に、好きな具を並べる。
- (5) 手前からのりを巻きすごと持ち、奥のご飯とのりの境目についたら、巻きすごと一度ぐっと握って形を整える。
- (6) 巻きすを少しめくって、奥ののりも一緒に巻き、形を整えたら完成。
- (7) ご飯200gは一般的な一膳(約150g)よりも多いので、量が多い場合は適当な大きさに切る。
※巻きすがない場合はクッキングシートでも可。巻きすより巻きづらいため、少し具を少なめにするとよい。