



岡山のあじ

勤労者支援協議会

バラの花（のり巻き）

岡山県玉野市の漁師の方が養殖加工した海苔を使用して「バラの花のり巻き寿司」を作りました。保育所や学校給食でいち早く取り上げられた文様です。都会的な美しさと技術の優しさが普及を早めたようです。

材 料＊1本分

- ・ すし飯＝白 …………… 300グラム
- ・ すし飯＝桃色 …………… 60グラム
- ・ のり（全形） …………… 1枚
- ・ のり（1／4） …………… 2枚
- ・ のり（1／6） …………… 1枚
- ・ 薄焼き卵 …………… 2枚
- ・ さやいんげん …… 5～6本(40グラム)
- ・ 紅生姜(せん切り) …………… 30グラム



1本分栄養価

エネルギー：879kcal タンパク質：27.4g 脂質：14.7g

作り方

- ① バラの「花」にする薄焼き卵を2枚作ります。卵1個に塩ひとつまみを入れ、よくかき混ぜてから1枚の薄焼き卵に焼きます。必ず裏面も焼きます。
- ② 紅生姜を千切りにします。
ペーパータオルで余分の水けを除きます。
*花の材料トリオ
・薄焼き卵 2枚 ・紅生姜 30g ・桃色すし飯 60gが揃いました。
- ③ 巻きすの上に薄焼き卵をタテ長に置き、15gの紅生姜と30gの桃色すし飯を、パラパラと散らします。
- ④ 手前から巻きすを使ってしっかりと巻き込みます。ここの巻き方が緩いと花がダブついて仕上がりが悪くなります。
- ⑤ 1本が巻けたら、2枚目の卵の手前に置き、同様に巻きこみます。
- ⑥ これでバラの「花」の部分ができました。
- ⑦ 巻きすの上にのりをタテ長に置き、すしめしを約200g、ふんわりと広げます。
- ⑧ 菜ばしでミソを作り、それぞれのりをはめ込みます。
- ⑨ のりをはめ込んだミソに「葉」になる材料を入れます。
*葉はいんげんの塩ゆで、その他季節の漬物も美味しいものです。
- ⑩ 葉が入ったら中央の空いているところに、バラの卵巻きをのせます。
- ⑪ すだれごとタテ位置に持ち替え、左右両端から寄せ、残りのすし飯を補いながら巻き上げます。1本を6個に切りわけます。