見た目にもよく、体菜の甘辛が絶品の一品

体菜とクルミの細巻き寿し

■材料（2人分）

漬け体菜 100g／ごま油 小さじ1／A【だしの素 小さじ 1/2／ビミサン 大さじ2】／砂糖 少々／クルミむき身 60g／ B【砂糖 大さじ1／みりん 小さじ1／しょうゆ 小さじ1】／のり 大判1枚／寿し飯 400g（もち米 80g、うるち米 320g）／ピリ辛ふりかけ 小さじ1

■作り方

❶漬菜をたっぷりの湯で塩抜きし、1㎝位に切り水分をしぼる。

❷フライパンにごま油をひいて❶を炒める。この時、体菜がかたかったら重そうをほんの少々入れる。炒めながらAを入れて味をからませる。

❸別鍋にBを入れ少しあたためて、クルミを加え、たれがからまるようにいる。焦げやすいので気をつける。

❹寿し飯を用意して細巻きをまく。大判のりを半分に切り、1枚で2本巻き上げる。すのこにのりとすし飯半分を広げ❷と❸をのせ、ピリ辛ふりかけをすじ状にのせしっかり巻く。

❺1本を4等分にして美しく盛り合わせる。

■ポイント&エピソード

- 割と手軽に出来て見た目にもよく体菜の甘辛が絶品の一品です。
- 大人用に味付けするためピリ辛のものを少し入れて味にアクセントをつけます。
- クルミを一緒に巻くことによって体菜に甘みが加わり体菜の風味を一層よくします。

■栄養価（1人分）

エネルギー626kcal／たんぱく質12.5g／脂質23.5g／炭水化物92.4g／食塩相当量3.6g

長岡菜・体菜を利用した新たな創作料理部門 優秀賞 小林雪子さん（長岡市）