

アオキスーパー公式キャラクター

らこぼん巻き

RECIPE

YouTubeチャンネルにてレシピ動画公開中！
ご自宅でも『らこぼん』巻きにチャレンジしてみてね。
▶ <https://www.youtube.com/@aokisuper-co>



パーツ	食材	酢飯	海苔
口	魚肉ソーセージ(太): 10cm 1本		1/3 強
鼻	野沢菜: 葉 10cm 1本		1/3 弱
耳 顔	桜でんぶ: 2g かつおおかか: 9g	ピンク酢めし: 6g (白酢めし 4g+食材2g) (3g×2)	1/6 ×2
		茶色酢めし: 169g (白酢めし160g+食材9g) (5g×2) (159g÷3)	1
ぐるり	外側の海苔と酢めしのことだよ	白酢めし: 136g (20g) (58g×2)	1 1/2
目・ヒゲ	海苔 適量	【計】 白酢飯 300g 海苔 3 1/2 枚	

調理器具の紹介



食材の紹介



推奨食材



ソーセージで「口」を作ろう！

ソーセージを長さ 10cm にカットして、それをさらにタテ半分にカット。半分は使わないよ。
海苔 1/3 大でソーセージの丸い方を下にして包んでね。



野沢菜の葉っぱで「鼻」を作ろう！

野沢菜の葉をまとめて 10cm にカットしたら、海苔 1/3 小で野沢菜をくるもう。
このとき、三角形になるように形を整えてね。



酢めしにかつおおかかを混ぜて「茶色酢めし」を作ろう！

酢めしを 160g 計量したら、しゃもじを使ってかつおおかかを混ぜてね。
最後はビニール手袋をつけて手で混ぜるとよく混ぜるよ。



茶色酢めしをはかりで計量してまな板の上に広げよう！

まずは 10g 計ったら半分にしておいてね。残りを3つに分けてその内1つを半分にしたら、
大きな玉と合わせて4つに分けよう。大・中・小をヨコ 10cm にのばしておいてね。



海苔に茶色酢めしを広げて「顔」の下半分を作ろう！

巻きすに海苔 1 を置いて、茶色酢めし「中」をヨコ 6cm に広げてね。
その真ん中に口を乗せたら、左右のへこみに茶色酢めし「小」を置いて形を整えよう。



茶色酢めしを積んで「顔」の上半分を作ろう!

鼻の上に口を乗せたら、左右に茶色酢めし「小」を置いて形を整えてね。
さらにその上に、茶色酢めし「大」を乗せてお顔の形を整えよう。



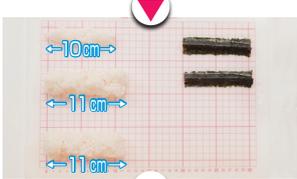
巻きすを持ち上げて「顔」を完成させよう!

巻きすを下から支えるように持ち上げたら、左→右と巻いていくよ。
左は巻きすをそのままパタン、右を巻くときは右手の親指で巻きすと海苔を押さえてね。



酢めしに桜でんぶを混ぜて「目」を作ろう!

酢めし4gと桜でんぶ2gを混ぜてピンク酢めしを作ったら、まな板の上で半分にしよう。
ピンク酢めしと茶色酢めしをヨコ10cmにのばしたら、海苔1/6を半分に折ってかぶせてね。



酢めしをはかりで計量してまな板の上に広げよう!

酢めしを20g計ったら、残りを半分に分けて「大」をふたつ作り、ヨコにのばしておこう。
20gはヨコ10cm、残りはヨコ11cmだよ。



2枚の海苔を1枚につなげよう!

次は「ぐるり」を作っていくよ。ぐるりは外側の海苔と酢飯のことだよ。
海苔1の右端にご飯粒を4粒くらいつぶして、海苔1/2とつなごう。



海苔の上に酢めしを広げて「ぐるり」を作ろう!

長い海苔の上下の真ん中に酢めし「大」を2本置いて上下に広げてね。
上に広げるときは親指で、下に広げるときは人差し指と中指で広げるのがコツだよ。



「顔」と「目」を乗せて組み立てよう!

次は組み立ての工程だよ。白酢めしの真ん中に「顔」を乗せたら左右に「目」を付けよう。
頭のてっぺんに残っている白酢めしを広げて形を整えてね。



巻きすで巻き寿司をぐるりと巻こう!

巻きすを持ち上げて左→右と巻いたら、丸く形を整えよう。
巻くときは「お顔」を作ったときと同じように、右手の親指で巻きすと海苔を押さえてね。



包丁で4つに切り分けよう!

いよいよ包丁でカット! 包丁の刃先で手酢をすくって刃を濡らしたら、2~3回で切り分け
てね。布巾で包丁のべたつきを落とすときは、刃を外側に向ければ危なくないよ。



のりパンチを使って「目」と「ヒゲ」を付けよう!

のりパンチを使って、目とヒゲを型抜きしてみよう。
のりパンチはテーブルに置いて、手のひらで上から押すようにすると使いやすいよ。



いろいろな表情の「らこぼん」のできあがり!

爪楊枝を手酢で濡らして目やヒゲを飾り付けたら、「らこぼん巻き」の完成だ!
ウインクしたり笑っていたり、いろいろな表情の「らこぼん」を作ってみてね。