



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

## 昆布巻



一人あたりのエネルギー <b>122kcal</b>	食塩相当量 <b>1.6g</b>	調理時間 <b>約80分</b> <small>*昆布の戻し時間と 粗熱をとる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	----------------------------------------------------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

早煮え昆布.....6枚  
まぐろ(短冊).....150g  
かんぴょう.....18cm×6本  
A 酒.....50ml  
砂糖.....大さじ2・1/2  
B しょうゆ.....小さじ2  
みりん.....大さじ1  
水.....500ml  
塩.....小さじ1/4  
酢.....大さじ1

### ■作り方

- ① 昆布は水に浸け、しんなりするまで約15分置き戻し、その際の戻し汁は残しておく
- ② まぐろは1.5cm角に6本の棒状に切る
- ③ かんぴょうは水で濡らし、塩で揉み、水洗いする
- ④ ①の昆布を広げて②を芯にして巻き、③で結び、結んだ端を2cm程度残して残りをはさみで切る
- ⑤ 鍋に④を結び目を下にして並べ、①の戻し汁を入れて火にかける
- ⑥ 煮立ったら、灰汁を取り、酢を加え、落とし蓋をして鍋の蓋をし、弱めの中火で20分程度やわらかくなるまで煮る
- ⑦ ⑥にAを加えて弱火にし、10分程度煮る
- ⑧ ⑦にBを加えて更に弱火で10分程度煮る
- ⑨ 火を強め、煮汁がなくなるまで煮詰めたら粗熱を取り、食べやすい大きさに切る

cooking memo