

アスパラの塩昆布キンパ(韓国風のい巻)

【材料：2人分】

<厚焼き玉子>●全卵2個●塩 少々●砂糖 小さじ1●ゴマ油 小さじ1

●アスパラガス 4本●ニンジン 1/2本●塩 小さじ1 (茹で塩) ●白だし 小さじ1●マヨネーズ 大さじ1●ツナ 小1缶(油をきる) ●海苔 4枚

(※白だしは吸い物で1:9濃縮タイプを使用。ヤマキなど)

<ご飯>●ご飯 2合●塩昆布 20g●白ゴマ 小さじ2●ゴマ油 大さじ1



【作り方】

【具】

1. まずは厚焼き玉子を作る。玉子に塩、砂糖を入れてよく溶く。
2. フライパンにゴマ油をひいて、玉子を入れる。最初は良く混ぜて、ふわっとさせて、固まりかけてきたら、混ぜずに焼く。
3. 玉子焼きの形が 8cm×10cm になるようにヘラで整えて、弾力が出たら焼き上がり。
4. 3を、1cm 角の棒状で、長さ 10cm に切り、8本作る。
5. ニンジンも 1cm 角の棒状で、長さ 10cm に切ったものを 8本作る。
6. アスパラの根元の方は皮が固いので、ピーラーで皮をむく。長さを半分に切る。
7. ニンジンとアスパラを一緒に塩ゆでする。硬さが違うので時間差で茹でる。ニンジンを先に入れて 3分後、アスパラを入れ、2分後(太さにより調節)、茹であがり。(計 5分)



8. 茹であがったらザルに上げて、水気を切る。



9. アスパラとニンジンは白だしで下味を付け、マヨネーズで和える。



10. ツナは缶の油を軽く切っておく。

【ご飯】

11. 炊き上がったご飯に塩昆布と白ゴマ、ごま油を混ぜて、8等分する。(一人分 80g が目安)



【巻く】

12. のりを半分に切る。半分なら、子供でも巻きやすい。



13. ラップの上に半分の海苔を置き、ご飯を薄く均一に伸ばし、巻き終わり部分は余白を 1cm 残す



14. 卵焼きを真ん中に、ニンジンを少しあけて、手前に並べる。その間にツナを入れて、その上にアスパラをのせる。



15. ご飯と具を密着させ、崩れないように巻く。海苔とラップを一緒に持つ



具を全て包み込むように巻き



全体をギュッと握る



ラップを持ち



ラップを一緒に巻かないように少しはずす



そのままクルクルと向こう側にまわし最後まで巻き終えて、全体をギュッと握り形を整える



両端もご飯がこぼれないように指で押さえる



16. 巻き終わって、ある程度、なじんでから切ると海苔が破れにくい。濡れ布巾で包丁を湿らせるときれいに切れる。のりしろを下にして、4つに切る。真ん中で2等分に切り、さらに2等分に切る。



17. 皿に盛る。端の2個は寝かせて置くときれい。

