

カマクラロール (鎌倉の海の幸・山の幸巻きと鎌倉野菜のお漬物)

■料理のおすすめポイント

鎌倉の海の幸・山の幸を巻き寿司にした、カリフォルニアロールならぬカマクラロールです。
釜揚げしらす、アカモク入りの卵焼き、オクラにコリンキー、いろんな味と食感が口一杯に広がります。
色鮮やかな鎌倉野菜の漬物をお供に添えました。

■材料と分量(1人分)*鎌倉産の食材には丸印

◆カマクラロール(8切れ・4人分)	卵	3個	◆出汁醤油のジュレ
○釜揚げしらす 80g	調理酒	大さじ3	醤油、出汁、調理酒、水、アガー
○オクラ 3本	砂糖	20g	◆鎌倉野菜の漬物
○アカモク 大さじ2	出汁	大さじ1	○コリンキー 1/8個
○コリンキー 1/8個	海苔	1枚半	○冬瓜 1/8個
○大葉 10枚	酢飯	200g	○トランペットズッキーニ 5cm
人参 1本	塩、白ごま、マヨネーズ、イクラ		塩、砂糖、らっきょう酢、出汁、 白醤油
万能葱 5本	スプラウト		

■レシピ

- ◆カマクラロール ①溶き卵にアカモク、出汁、調理酒、塩、砂糖を混ぜ、半量で出汁巻き卵を、半量で薄焼き卵を作る。出汁巻き卵は1.5cm角の棒状に切る。②しらす50gを半分に切った海苔で巻いて棒状にする。③コリンキーは1cm角の棒状に切り、さっと油で炒める。オクラは軽く塩で茹でる。④人参をピーラーで薄くスライスし、塩で茹でる。⑤ラップを敷いた巻き簾の上に海苔を置き、酢飯をまんべんなく伸ばし、白ごまをふる。⑥⑤を裏返して海苔の面を上にし、薄くマヨネーズを塗る。⑦スライスした人参を敷き詰め、薄くマヨネーズを塗って大葉を敷き詰め、しらす20gをまんべんなく撒く。⑧棒状にした出汁巻き卵、オクラ、万能葱、海苔で巻いたシラス、棒状にしたコリンキーを置いて、巻き簾ごと手前から巻く。巻き終わったら巻き簾から一旦おろす。⑨巻き簾にラップを敷き、薄焼き卵を敷いて、⑧を戻して巻く。⑩巻き簾で押さえて四角く整形する。切り分ける時はラップごと切る。⑪一切れにしらす、出汁醤油のジュレ、万能葱をトッピングし、もう一切れにスプラウト、イクラをトッピングする。
- ◆鎌倉野菜の漬物 ①コリンキー、皮を剥いたトランペットズッキーニを適当な大きさに切り、塩をふってしんなりしたら、らっきょう酢と一緒にビニール袋に入れ、数時間おく。②皮を剥いて板ずりした冬瓜を水で煮て柔らかくし、薄くスライスして出汁と白醤油に漬け、数時間おく。

