

アスパラの塩昆布キンパ（韓国風海苔巻き）

【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と一緒に塩ゆでする。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 1 cm 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。

