

## 第四回 食譜

### 裝飾壽司

#### ①花壽司 材料

飯	250g
海苔	3張
鮭魚鬆	適量
明太子	適量
小黃瓜	1根
蛋	2~3顆

#### 〈作法〉

1. 將海苔切好,其中1張切對半,另外2張每張切6小片
2. 飯平均分成兩份,各別拌入鮭魚鬆、明太子,讓飯上色
3. 將上色的飯各分成5小份
4. 將小黃瓜去頭尾,對半切2次,切除籽的部位後,再對切2次(為了比較好捲,可以灑點鹽巴放置5分鐘,會變軟一些)
5. 將剛剛分好的飯用小片的海苔捲起來,共10小捲
6. 5小捲(外圍)+蛋(中間)+小黃瓜條(外圍間隔),用竹簾捲起
7. 定型後打開,放在半張大的海苔上用竹簾再捲一次,用橡皮筋捆起來,放置5~10分鐘,另一口味也一樣的步驟

#### ②細捲壽司 材料

飯	適量
海苔	半張
小黃瓜	4分之1根

#### 〈作法〉

1. 將飯鋪平在半張海苔上
2. 抹上適量哇沙米、放上小黃瓜
3. 捲成水滴形狀,用竹簾定型

### 手鞠壽司

手鞠壽司材料很自由,可以依現有材料動手做做看唷!  
這次用以下材料示範:

#### 〈材料〉

飯	每一份約25g
蓮藕	飛魚卵
蝦卵	鮭魚卵
嫩薑片	蝦子
毛豆	鮭魚
香菇	鮪魚
白蘿蔔	花枝
蛋	明太子
小黃瓜	干貝
海苔醬	
梅醬	

#### 〈作法〉

1. 先撕一小張保鮮膜
2. 把主料放在中間、放上飯
3. 將保鮮膜四角提起,然後轉緊
4. 放置一段時間後拆開
5. 再裝飾一下就完成了