



北海道名物いっぱい！昆布巻き

## ししゃもの昆布巻き

### 【材料】 4個分

ししゃも	4匹(75g)
昆布	4枚(30g)
油揚げ	1枚(20g)
湯	1L
料理酒	50mL
濃口しょうゆ	20mL
てんさい糖	大さじ3(45g)
みりん	20mL

### このレシピのポイント

ししゃもはその形が柳の葉に似ていることから、「柳の葉」を意味するアイヌ語のシュシュ(柳)・ハモ(葉)が名前の由来と言われます。その由来からもわかるように、北海道が漁獲量日本一です。今回は北海道の特産品である昆布、てんさい糖を使った昆布巻きのレシピを作りました。

ししゃもの旬は10月～11月。ししゃもをニシンに変えればおせち料理の一品にもなるのでぜひ作ってみてください。簡単に本格的な昆布巻きが出来ますよ。

🕒 調理時間 100分 食塩相当量 1.8g カロリー 132kcal

### 栄養価(1個分あたり)

たんぱく質	5.3g	食物繊維	3.6g
脂質	3.0g	カルシウム	121mg
炭水化物	16.0g	ビタミンD	0.1μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①昆布はお湯に浸して戻す。戻し汁は煮汁に使うためとっておく。
- ②昆布をししゃもの長さに合わせて切る。油揚げは細長く4等分に切る。
- ③1枚の昆布でししゃも1匹を巻き、油揚げで昆布を縛る。
- ④鍋に昆布の戻し汁を入れ、料理酒、てんさい糖、みりんを加えて火にかけ③を入れる。沸騰したら落とし蓋をして中火で1時間煮る。
- ⑤昆布が柔らかくなってきたら、濃口しょうゆを加え、中火でさらに30分煮れば出来上がり。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科