

◎ スモークサーモンとクリームチーズの バルサミコ寿司 ◎

2025年8月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

雑穀米にバルサミコ酢を加えた酢飯でロール寿司に。

クリームチーズやスモークサーモンで巻く洋風な仕上げはワインにぴったり！火を使わない、暑い季節にうれしいレシピです。

■材料（2人分）

米	1合
雑穀	20g
水	炊飯器で基本の水量より少し少なめ
塩	
A バルサミコ酢	大さじ1
A 米酢	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 塩	小さじ2/3
クリームチーズ（1.5cmの棒状）	10切れ（KIRI 6Pチーズ4個）
Aスモークサーモンの切り身	16切れ
ブロッコリースプラウト	1PC
コショウ	適量



■アレンジ■

ほかにアボカド・ハム・他のチーズ・またイチゴジャムとサラミなどもおいしいです。

巻かずにちらしずしのように具材をちらして仕上げ、ガラスの器に盛り付けてもきれいですよ。



1

米を研いで雑穀米を加え通常より1割少ない水加減で少し固めに炊く。Aを大きなボウルに入れて合わせて溶かしておく。炊き立て熱々の雑穀ご飯を入れて全体にAをすわせるようにしゃもじで切り混ぜ、うちわであおぐ。3回繰り返してしっかり酢をすわせる。（バルサミコ酢飯）

2

クリームチーズを1.5センチの棒状に切る。スプラウトは根・種を切り離しておく。

3

巻きすの上にラップを敷き手前にサーモンを立て向きにおいて並べる。その上に酢飯を奥1センチ残してのせ、上にクリームチーズとスプラウトを横向きにのせる。（写真）

4

手前から巻きすで巻いていく。巻きすをはずしラップごと包丁で8等分に切り、ラップをはずして盛り付ける。