



# 美味壽司米飯的製作與利用

曾聽碾米商轉述，市面販售標示為「壽司米」的產品，皆為飽滿度最佳者，亦即品質最好的米。

## 慎選品種：

但並非所有的米，甚至也可以說是並非所有的水稻品種皆適合做壽司，例如台中場新命名之品種「錦早」，即非常適合作壽司，因為錦早米在剛煮好熱騰騰的情況下，需要拌入壽司醋，此時大家會發現，錦早米飯加醋攪拌起來感覺鬆鬆散散的，很容易和醋混合，但冷了以後的加醋錦早米飯，卻會變得又黏又Q，這就是適合作為壽司米飯的品種。其次，又如台梗9號不止熱飯黏Q好吃，醋飯放冷後口感依然不變，也是作壽司米飯的適合品種，其他的品種也可以此法判別。所以，製作美味壽司米飯的第一步，就是要慎選品種。

## 如何烹煮好吃的壽司米飯：

第二步，則要注意米飯的烹煮法。以量杯取適量杯數的米，杯口的多餘的米用手稍刮平，輕洗2~3次，最後一次

盡量將水倒乾淨，但以不把米倒出為原則。加水量採1杯米加1~1.1杯水之原則，故若煮10杯米，加水量為10杯或11杯，視個人口感而定，加水量較多米飯稍軟，否則稍硬但會較有嚼感；若煮5杯米，加水量為5~5.5杯。水加好後，先浸米，至少浸半個小時以上，2~3小時亦無妨，之後按下電子鍋開關，煮好時開關跳起，注意不要掀開鍋蓋，讓剛煮好的米飯爛15~20分鐘，也不要拔掉插頭，讓電子鍋維持在保溫狀態，插頭可在爛後5~10分鐘後再拔掉。之後，取出爛過熱騰騰的米飯，利用1杯米均勻分散加入1小格（1/10杯）壽司醋的原則，一起用飯匙輕輕將飯攪鬆，並與壽司醋充分混合，待冷備用，期間可用筷子稍微翻動，以促進降溫；若在冷氣房內，可蓋上濕紗布，防止上層米飯變乾硬。一般市售的壽司為低溫冷藏，故品嚐起來之口感是冷的，店員會詢問是否須加熱？在冬天或是不嗜冷食的人，可在米飯尚有餘溫的時候進行壽司或三角飯糰等之製作，除增加溫熱的適口感覺之外，也更能讓人享受到整個米飯與內

---

餡的香氣與溫潤口感。

### 壽司醋的取得：

可採市售成品或自製壽司醋，後者白醋與糖的比例為2：1，利用白醋2大匙、糖1大匙，混合後加熱至糖完全溶解。

### 壽司米飯的利用：

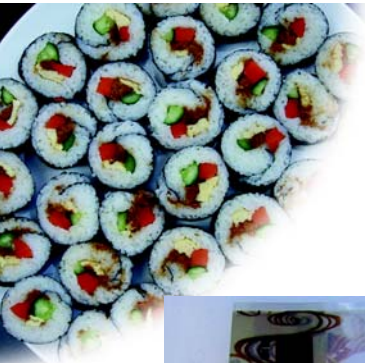
#### 1.壽司

將市售整張海苔皮平放在壽司專用捲簾上，利用飯匙鋪適量壽司米飯在海苔皮上，但避開上下左右邊緣處，以免最後捲動時不易密合，米飯上放置已經川燙並切條之紅蘿蔔、用鹽稍醃製後切條的小黃瓜以及切條的煎蛋，有紅、有黃、有綠，顏色非常漂亮，或依個人口味加入肉鬆、鮭魚、素肉鬆、紫酥、酸梅泥等水分含量較低的食材，需要時擠上一些美乃滋，以增加潤滑口感，用捲簾捲起海苔皮，一條健康美味的壽司就完成，可切成適口小段或只切成兩等份，以方便食用。海苔皮事先若稍微烘烤，可增加香氣與風味。

#### 2.三角飯糰

在市面購買製作三角飯糰專用模型

盒，先裝入壽司米飯約三分之一，用湯匙壓平，再加入鮭魚餡（鮭魚罐頭去油，加少量洋蔥丁及美乃滋、胡椒少許，以不流湯汁為宜），上面再蓋一層米飯，可用湯匙稍壓平，蓋上飯糰專用盒之盒蓋，緊壓後，移開盒蓋，將三角盒反扣在專用海苔皮(外包塑膠套)上，並以手指下壓盒蓋上的壓片，分離出飯糰，再將專用海苔皮兩邊左右折覆包密，以膠帶固定，但以不貼到外袋之說明線為宜。餡料除鮭魚外，亦可利用切丁的煎蛋、菜脯、鹹菜、肉酥、素肉酥或其他食材，以迎合不同的個人口味。食用前，按指示線撕開，除去外覆塑膠袋，再將海苔皮包覆米飯，健康美味的三角飯糰就完成了。由於三角飯糰專用之海苔皮成本較高，外出旅遊攜帶保存較適宜。但若為馬上食用，也可選擇較便宜的整張海苔皮，稍微烘烤，以增加香氣口感，再用剪刀剪成適當大小；飯糰形狀也可視容器模型加以變化，再用海苔皮包覆，甚至可利用蛋皮、豆腐皮、薄餅等，或者不包外皮，直接食用飯糰，端賴個人發揮創意，當然有餘溫的壽司米飯會更增加香味與口感。



製作美味壽司米飯要慎選品種

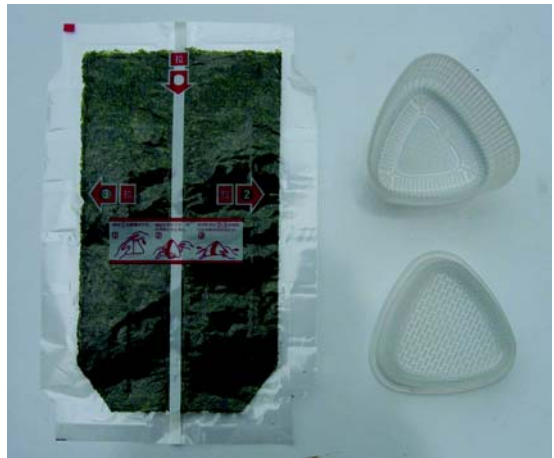


大家一起來做壽司

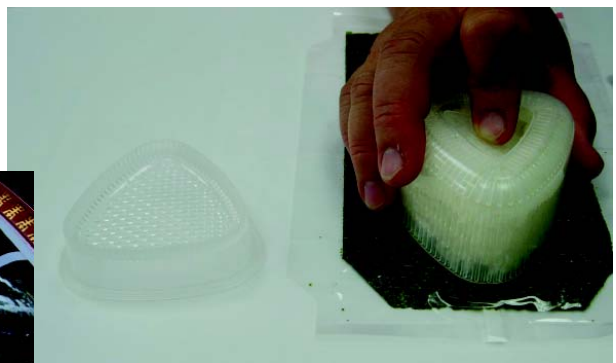




有紅有黃有綠的健康美味壽司



製作三角飯糰專用的模型盒與外包  
塑膠套的海苔皮



將三角盒反扣在專用海苔皮上並以食  
指下壓出飯糰



健康美味的三角飯糰



以膠帶固定形狀但以不貼到外袋之說明  
線為宜