

鰹の手捏ね寿司

(2022年6月21日放送)

■材料(4人分)

酢飯3合

※固めに炊いたごはんに、1合につき20mlのすし酢を混ぜる

鰹(背)1サク、みょうが3本、大葉8枚、小葱適量、甘酢漬け
生姜40g、白ごま大さじ2

【調味料】

醤油大さじ2、酒大さじ1、にんにく1片、生姜1片

■作り方

1.ごはんを固めに炊いてすし酢を混ぜ、酢飯を作っておく。

鰹は食べやすい大きさにそぎ切りして、生姜のすりおろし、にんにくスライスと醤油、酒に合わせて漬けにして冷やす。

みょうがは半分に割ってからスライスし、大葉は千切りしてそれぞれ水にさらす。

2. 酢飯に千切りした甘酢生姜と白ごまをよく混ぜ、1を盛り付けたら出来上がり。良く混ぜてどうぞ。