

【海5】 鯛の押し寿司



材料



2. に対応



4. に対応



7. に対応



8. に対応



9. に対応



型枠

写真拡大表示

● 材料: (4人分)

小鯛	3尾(約1kg)
米	3カップ
すし酢	
・米酢	50cc
・塩	少々
・砂糖	大さじ3

## 調味料

・生姜	20g
・木の芽	少々
・塩	大さじ2

## ● 作り方

1. 鯛はウロコ、頭、内臓を除き、よく洗う。
  2. 三枚におろす。
  3. 2をバットに並べ、塩大2を振り、ラップをして1時間ほど冷蔵庫に入れる。
  4. 3を水洗いし、よく水分をふき取ったら、ヒタヒタになるほど酢につけ、1時間くらい、冷蔵庫に入れる。
  5. 4の水分をふき取り、中骨を取り除く。
  6. すし飯は、炊きあがったご飯にすし酢を合わせ、そのまま冷ましておく。
  7. 型枠にラップを敷き、木の芽、5で準備した鯛、千切りにした生姜、すし飯の順につめ、押し寿司をつくる。
  8. 型枠から出したら、ラップごと食べやすい大きさに切り分け、ラップをはずしてお皿に盛る。
- ※ 鯛のほかにもアジやさば等、新鮮な魚でお試し下さい。



## ひとくちメモ

### すし飯の作り方

- ご飯は普段より少な目の水加減で炊き上げます。
- すし酢は、酢、砂糖、塩を小ナベなどで合わせて温めて使ってください。
- ご飯とすし酢を合わせるときは、うちわで風を送りながら、しゃもじで切るように混ぜてください。