

鯖寿司



材 料

米……………3合（1割もち米）

昆布……………10cm

【合わせ酢】

酢……………大さじ6 砂糖……………大さじ3

塩……………小さじ1と1/2

塩サバ…1匹

【A】

酢……………200ml

酒……………200ml

ハラン…数枚

【B】

酢……………200ml

砂糖……………120g

作 り 方

1. 塩サバを3枚におろし、ボールに入れ、全体がひたひたに被るくらいの【A】を入れ、2～3時間おいて塩抜きする。
2. サバの骨を抜き、そぎ切りして【B】の甘酢に一晩つける。
3. 米は炊く30分前に洗い、分量の水と昆布を入れて炊く。炊き上がったら【合わせ酢】を入れ、すし飯を作る。
4. ハランは洗い、箱の長さに切っておく。
5. 箱寿司の箱にハランを敷き、箱の2/3程度の深さに平たくすし飯を入れ、その上に②のサバを隙間なく置く。ハランをのせ、ふたをし、重しを載せ、一晩おく。
6. 完成！

JA愛知北 女性部

田路 洋子

レシピ案