



# 関ぶりちらし

## 材料4人分

関ぶり 400g  
いりごま 大さじ3 (27g)  
小ねぎ 5本



### ◆漬け込みだれ◆

さしみ醤油 200ml  
みりん 100ml  
生姜 20g  
わさび 10g

### ◆合わせ酢(酢飯)◆

米 3合  
酢 60ml  
砂糖 42g  
塩 12g

## 作り方

- ① 関ぶりは頭・腹を出し、下処理をして3枚におろして、さくにする。
- ② <漬け込みだれづくり>  
ボウルにすりおろした生姜・さしみ醤油・みりん・わさびを合わせる。
- ③ さくに分けた関ぶりを食べやすい大きさにカットし、③の漬け込みだれに漬ける。
- ④ 米を洗い分量の水を入れ炊く。
- ⑤ 鍋に、合わせ酢の調味料を入れて火にかけて、沸騰直前で止め冷ましておく。
- ⑥ ④の炊き上がった飯に、⑤の合わせ酢を全体に回しかけ、飯を混ぜ合わせあら熱をとる。
- ⑦ 丼に酢飯を敷き、漬け込んだ関ぶりをのせ、小口切りにした小ねぎとごまを散らし仕上げる。