

さばの姿造り



材料 4人分

・ 関さば	1本
・ 大根	1本
・ 大葉	3枚
・ つまようじ	3本
・ わさび	適量

作り方

- 1 さばは、頭を残して三枚おろしにする
- 2 三枚におろした身の腹骨を取り、皮をはぐ
- 3 二枚の身の一枚は中骨を取り、へぎ切りにする。もう一枚は中骨を包丁で取り、平造りにする
- 4 大根は桂むきにして、つまにしておく
- 5 大根をカットして、つまようじを刺し、頭としっぽに大根で枕をつくり姿造りの用意をする
- 6 ⑤に大根のつまを敷いて、大葉をのせて③の刺身を盛りつける