

関あじのちらし寿司



材料 (4人分)

～すし飯～

◆米	3合
----	----

◆関あじ	1本
------	----

◆錦糸卵	適量
------	----

◆大葉 (せん切り)	20枚
---------------	-----

◆白ごま	適量
------	----

◆わさび	お好みで
------	------

～合わせ酢～

◆酢	60ml
----	------

◆砂糖	42g
-----	-----

◆塩	12g
----	-----

～タレ～

◆刺身醤油	大さじ3
-------	------

◆みりん	大さじ3
------	------

- ① 米をとぎ、ご飯を炊く。
- ② 合わせ酢の調味料を小鍋に入れ、弱火にかけて温め、火を止めてご飯を合わせ、すし飯を作る。
- ③ 関あじを三枚におろし、身に残った腹骨は包丁ですくうようにして取り、小骨は身がくずれないように骨抜きで抜く。皮は、身をおさえ頭のほうから皮を引っ張る。
- ④ ③の切り身を、包丁を斜めにしてそぐように切る。
- ⑤ 大きめのボウルに、タレの材料を混ぜ合わせ、④の切り身と混ぜてなじませる。
- ⑥ 丼ぶりに、すし飯→大葉→錦糸卵→⑤関あじ→白ごまの順に盛り付ける。
- ⑦ お好みでわさびをのせて、出来上がり。