

関ぶりのせり入りちらし

材料 4人分



・関ぶり	400g
・水耕せり	2束
・いりごま	大さじ3(27g)
・小ねぎ	5本

＜漬け込みだれ（関ぶり）＞

・さしみしょうゆ	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 水耕セリは流水でよく洗い根元を輪ゴムで止め、ポイルし冷水にとり、水気をとったら2cmの長さにカットする。
- ② 関ぶりは頭・腹を出し、下処理をして三枚におろしさくにする。
- ③ ボウルにすりおろした生姜・さしみしょうゆ・みりん・わさびを合わせる。（漬け込みだれ）
- ④ 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。
- ⑤ 米を洗い分量の水を入れ炊く。
- ⑥ 鍋に、合わせ酢の調味料を入れ火にかけ、沸騰直前で止め冷ましておく。
- ⑦ ⑤の炊き上がった飯に⑥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。
- ⑧ ⑦にカットした水耕セリを混ぜ合わせる。
- ⑨ 丼に⑧の酢飯を敷き、漬け込んだ関ぶりをのせ、小口切りした小ねぎとゴマをちらし仕上げる。