



※写真はイメージです。

やわらかいかつおの身をくずさずに手でこねる混ぜすし! かつおとしらすの手ごねずし

- 材 料 (4人分)**
- かつお(刺身用さくどりまたは刺身) ……300g
 - 炊きたてご飯 ……米3合分
 - A
 - 酢 ……大さじ4・1/2
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 塩 ……小さじ1・1/2
 - B
 - しょうゆ ……大さじ2~3
 - しょうが(すりおろす) ……1片
 - 大葉 ……10枚
 - C
 - しらす干し ……40g
 - 白いりごま ……大さじ2
 - のり(もみのりにする) ……1枚
 - 酢 ……少々

- 作り方**
1. ご飯にAの合わせ酢を混ぜてすし飯を作り、人肌に冷ます。
 2. かつおは食べやすい大きさに切り、Bをまぶして10分程おく。
 3. 大葉はせん切りにする。
 4. 1のすし飯に3の2/3量とCを混ぜ、2のかつおをつけ汁ごと加えて手酢(酢と水を半々に合わせたもの)で湿らせた手で全体を手早く混ぜる。
 5. 器に盛ってもみのりを散らし、残り的大葉を飾る。