



さかさいなりずし

309kcal／調理時間30分
(ずし飯作りは除く)

[材料 4人分]

油揚げ	4枚
A	
水	1・1/2カップ
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ2
みりん	大さじ4
ずし飯	320g
白ごま	適量
青じその葉	10枚
しめじ	1/4パック

[作り方]

1. まな板に油揚げをを縦に量き、菜箸を転がして開きやすくする。
2. 横に半分に切り、8枚に分けたら、袋状に開く。
3. 2をたっぷりの熱湯に通して油抜きし、水にとって冷ましたら、水気をしぼる。
4. 鍋にAを煮立てて3を加え、汁気がなくなるまで弱火で15分煮る。途中、小房に分けたしめじを加え、軽く煮る。
5. ずし飯に白ごまと刻んだ青じそ、小さく切った4のしめじを加えて混ぜ合わせる。
6. 4の油揚げを煮汁に漬けたまま冷ます。
7. 油揚げの口を内側に1cm折り込み、5を8等分してそれぞれ詰める。

[ポイント]

1. 油揚げを袋状にする時は、菜箸を使って転がしながら押すと、開きやすくなる。