



手こねずし

555kcal／調理時間90分

[材料 4人分]

米	3合	B	
水	3カップ	しょうゆ	大さじ4
だし昆布(10cm角)	1枚	砂糖	大さじ4
		酒	大さじ2
A		しょうが(せん切り)	1片分
酢	大さじ4	青じその葉(せん切り)	10枚分
砂糖	大さじ3・1/2		
塩	大さじ1/2		
カツオの刺し身	300g		

[作り方]

1. 米を研ぎ、水とだし昆布を入れて30分ほど浸けてから、普通に炊く。
2. ボウルにBを合わせ、カツオの刺し身を薄切りにして1時間ほど漬ける。
3. 鍋にAを入れてひと煮立ちさせてすし酢を作り、1の炊き上がったご飯に混ぜ合わせて冷ます。
4. 3にしょうがと青じそを混ぜて器に盛り、溝け込んだ2のカツオを並べる。

[ポイント]

2. カツオを合わせ調味料に漬け込み、味を充分しみ込ませること。カツオがなければ、マグロやアジで代用もOK。