

押し寿司

【37kcal/1人当り】

調理時間

13分

休ませる
時間は除く

和歌山県の郷土料理です。
和歌山県ではそもそもハレの日のご馳走として
“野いちごの葉の押し寿司”が食べられていたそうです。
今回は柿の葉で代用しました。



お刺身は好みのもの2人前を目安にご用意ください。
こちらは、まぐろ、イカ、スモークサーモン、タイを使用しています。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

刺身盛り合わせ …… 2人前
(好みのもの)
温かいごはん …… 200g

A
酢 …… 大さじ1と1/2
砂糖 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/3
大葉 …… 2枚
柿の葉(あれば) …… 適宜



作り方

準備: 牛乳パックを洗ってから乾かし、
側面を1面切り取る。テープを使って
14cm長さの箱状にし、ラップを敷く。

1. ごはんに混ぜあわせたAをふりかけ、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作る。
2. 刺身は3.5cm角に切る。
3. 牛乳パックに柿の葉を敷き、すし飯を半量入れ、濡らしたスプーンで上からギュッと押さえる。
4. 大葉と、2.で切り落とした刺身をのせ、残りのすし飯を入れ、再度スプーンで上からギュッと押さえる。
5. 4.の上に、3.5cm角に切った刺身を並べ、ラップをして上から軽く押さえる。
6. 冷蔵庫で30分ほど休ませてから、食べやすい大きさに切る。



押し寿司

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

