

サーモンの茶巾寿司

【171kcal/1個当り】

調理時間
20分



ひな祭りやイースターにおすすめの、サーモンといくらの茶巾包みです。
中のお刺身は鯛やマグロもおすすめです。
薄焼き卵は水溶き片栗粉を加えると、破れにくくなります。

東信水産お魚かんたんレシピ



材料

(4個分)

サーモン(刺身用)…100g
いくら …… 大さじ2
卵 …… 3個
塩 …… 少々
酒 …… 小さじ1と1/2
片栗粉 …… 小さじ2/3

サラダ油 …… 少々
三つ葉 …… 2本
絹さや …… 2枚
温かいご飯 …… 120g

A 酢 …… 大さじ2/3
砂糖 …… 小さじ2/3
塩 …… 少々

作り方

1. 温かいご飯に混ぜたAを加え、合わせる。
2. サーモンは薄切りにする。絹さやと三つ葉は塩を加えた熱湯でサッと茹で、冷水にとって色止めをし、水気をよくとる。絹さやは半分に切る。
3. ボウルに片栗粉と酒を入れよく混ぜ、そこに卵を割り入れかき混ぜる。網でこす。
4. フライパン(22cm)に薄く油をしき、中火に熱し、卵液を1/4量流し入れ、薄焼き卵をつくる。同じようにして合計4枚つくる。
5. 皿の上にラップをしき、中心にサーモン、酢飯1/4量を順にのせる。ラップごときゅっと丸め、取り出す。同じようにして合計4個つくる。
6. 皿の上に新しくラップをしき、薄焼き卵を1枚のせる。中心に5.を1つのせ、ラップごと包み、取り出す。留め口を下にして皿にのせ、絹さやを飾る。同じようにしてもう一つつくる。
7. 残りの2つは、それぞれ薄焼き卵の中央に5.を1つのせ、ひだをよせるようにして包む。留め口を三つ葉で結ぶ。
8. 上にくらを飾る。



サーモンの茶巾寿司

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

