

ハモのスコップちらし寿司

【415kcal/1人当り】

調理時間
20分

上品なハモのちらし寿司。バットで作るので、そのままお持ち寄りにもぴったり。サラダのような見た目もサプライズ！



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (3~4人分)
22×16cmのバット1個分

ハモ……………160g
(骨切りしたもの)
あたたかいご飯……400g
大葉……………4枚
白ごま……………大さじ1
卵……………2個
サラダ油……………少々



きゅうり……………1本	B	砂糖……………少々
トマト……………1/2個		塩……………少々
酢……………大さじ2	C	梅肉……………大さじ1
A 砂糖……………大さじ1		しょうゆ……………小さじ2/3
塩……………小さじ1		水……………小さじ2/3
		砂糖……………小さじ1/2

作り方

1. ごはんに混ぜたAをふりかけ、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作る。粗熱がとれたらバットに広げる。
2. ハモは1.5cm幅に切る。塩少々(分量外)を加えた熱湯に入れ、身がまるまったら氷水に入れて冷やす。ペーパーで水気をふく。
3. 卵はボウルに割り入れ、Bを加え混ぜる。フライパンに油をしき、卵液を加え、箸を4本まとめて持ちながら炒り卵にする。
4. 大葉は縦半分に切ってから細切りにする。きゅうり、トマトは1.5cm角に切る。Cは混ぜる。
5. すし飯の上に、白ごま、大葉を散らす。ハモ、炒り卵、きゅうり、トマトを順に並べる。ハモの上に、Cをのせる。全体を軽く混ぜてからいただく。



ハモのスコップちらし寿司

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

