

材料 4人分

さんま(刺身用) 3尾

合わせ酢

水 30cc
米酢 80cc
さとう 小さじ2
塩 少々
おだし(カボス)しぼり汁 1コ分
おだし(カボス)輪切り 1/3コ

酢飯

ごはん(温かいもの) 茶碗4杯
酢 大さじ2強
さとう 25g
塩 小さじ1強

大葉(せん切り)
白胡麻
カリ(甘酢しょうが)
塩

つくり方

1. さんまは、3枚におろし骨の部分も切りとり、小骨があれば抜く。
2. さんまの両面に、まじらひたし、軽く塩をふり、2〜3時間、冷蔵庫に入れておく。
3. 流水でさんまの塩をさっと洗い流し、合わせ酢に4〜5分つける。水気をふき取り、頭側から引きはるようにして皮をむく。
4. ボウルに酢飯の材料を入れて混ぜ、大葉、白胡麻を加える。
5. 巻き簾にラップをし、さんまを皮目を下にして置く。さらに酢飯をのせて、しっかり巻く。
6. 食べやすい大きさに切って器に盛り、カリを添えたら出来上がり。

さんまの棒寿司

誰いでも簡単にできて

プロ級の味わい

さんまの
季節
到来