

◎ 材料 <17×11×高さ6cmのほうろく容器>

- ◎ 鯛 (お刺身用のサク) 150グラム
- ◎ 大葉 12~16枚
- ◎ 温かいごはん 400グラム
- ◎ 炒りごま白 大さじ1
- ◎ 甘酢しょうが (粗くきざした^{もの}) 20グラム
- ◎ 昆布 7×15cm 2枚
- ◎ 酒 少々
- ◎ 塩 少々
- ◎ 酢 大さじ2 ・ さとう大さじ1 ・ 塩小さじ1/2

寿司酢

- ◎ レモン (うすいちょう切り) 適量

<作り方>

1. 昆布は、酒をひたしたペーパータオルで、しっかりとふいてラップにのせ、塩をふり、鯛をのせもう一枚の昆布ではさむ。ラップでぴったりと包み冷蔵庫で3~4時間おく。
2. 寿司酢の材料を合わせ、温かいごはんに戻しかけ、さっくりと切るように混ぜる粗熱を取り、白ごま、甘酢しょうがを混ぜ込む。
3. 昆布を外して、鯛を、うすいそぎ切りにする (ほうろく容器にふたまわりほど大きいラップを敷く)。
4. 容器に鯛の刺身をすまなく並べ、大葉を6~8枚すまなく並べる。その上に酢飯の半量をすまなく広げ入れ、コップの底などでギュッと押す。
5. また同様に大葉を6~8枚並べ、残りの酢飯を広げ入れ、同様にギュッと押す。容器にしいたラップを全体に包み、冷蔵庫で15分ほど冷やす。容器からラップごと逆手にまな板に取り出し、ラップごと端を少し切り落とし、横半分、たて4等分に切り分け、ラップを外してレモンをのせる。

鯛のミルネリ寿司