

香り寿司

栄養科
おすすめ
レシピ

長野県民になじみの深い「塩いか」。普段は和え物にすることが多いと思いますが、塩いか独特の塩分をいかしてお寿司にすると意外と新食感でおいしくいただけます。さっぱりとしているので、これからの暑い季節にぴったりです。新生姜が店頭に出ています。市販品は便利ですが、家庭で漬けてもいいでしょう。



エネルギー・・・300kcal たんぱく質・・・10g
塩分・・・1g (1人分)

材料

	材料	分量(4人分)
	米	2合
	だし昆布	1/4枚
あわせ酢	すしのこ	8g
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2弱
	塩	ひとつまみ
	酒	大さじ1
具	塩いか	1/2杯
	にんじん	30g
下味	だし汁	80ml
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
天盛り	大葉	4枚
	甘酢生姜	40g
	白炒りごま	適宜

【作り方】

- ① だし昆布を入れて炊飯します。
- ② 塩いかを細切りにし、塩を抜きます。
にんじんはいちょう切りにし、茹でます。
塩いかとにんじんを下味で漬けます。
- ③ あわせ酢を作ります。
- ④ 天盛り用の食材を準備します。
大葉・甘酢生姜はせん切りにします。
- ⑤ ご飯が炊き上がったらあわせ酢で味をつけて②を加え、切るように混ぜます。
- ⑥ お皿に盛り、天盛りを飾り付け完成です。
(甘酢生姜をご飯に混ぜ込んでもおいしいです)

調理担当者より一言！！

塩いかの塩を抜きすぎてしまうと、うま味も一緒に出てしまいます。抜きすぎに注意しましょう。

調理師 中津

