

新しょうがのさっぱりずし

材料(4人分)

米	3カップ
寿司酢	100cc
新しょうが	50g
寿司酢	30cc
みょうが	4個
きゅうり	2本
青シソ	2枚
白ごま	大さじ2



- ① 米は 50cc 少なく水加減して炊き、炊きたてのご飯に寿司酢を回しかけ、うちわであおぎながら切り込むようにまぜあわせる。
- ② 新しょうがは皮をむき、薄切りにして熱湯をかけてひたひたの寿司酢につけて 30 分ほどおき、千切りにする。
- ③ みょうがは縦半分に切ってから千切り、青シソも縦半分に切ってから千切りにします。
- ④ きゅうりは薄く輪切りにして塩少しでもみ、水気をきってから少量の寿司酢につけます。
- ⑤ ①のご飯にしょうが・みょうが・青シソ・きゅうりを混ぜ込み、白ごまをふってできあがり。



Uchu・Uchu
料理セミナー