

さわらの押し寿司

材料（4人分）

さわら	200 g	
酒	30cc	} A
薄口醤油	30cc	
味醂	30cc	
塩（各大さじ2）		
シャリ	1.5 合	
ガリ		} 適量
大葉		
煎り胡麻		



作り方

- ① さわらを薄塩をして（15分）Aを合わせ漬け込む（15分）
- ② ガリ、大葉を切り、シャリと合わせる。煎り胡麻も混ぜる。
- ③ ①のさわらを、身をそいで焼き、皮目は焼き目を付け、内側の身はほぐして②に混ぜる。
- ④ ②、③を合わせ棒寿司にする。