



「炙り太刀魚寿司」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】

駿河湾でとれた太刀魚を酢締めした美味しい料理になりました。脂ののった太刀魚でとても美味しいです。

調理時間
40分以内

(創作者)
すだ はるか
須田 遥夏さん
静岡県立伊豆総合高校 3年

主とする魚介類名：タチウオ 材料(2人分)

酢飯	200g	のり	1枚	マグロ	10g
タチウオ	1尾	錦糸玉子20g(または薄焼玉子)		しょう油	大さじ2
塩	少々	きゅうり	1/2本	酢	20cc
				砂糖	5g
				しょうが、わさび	適量

***** 作り方 *****

- ① 酢飯を準備する。
- ② タチウオを三枚におろす。
- ③ おろした身に塩を軽く振り、5分位して水がでたら、酢につけ5分ほど酢締めする。マグロをしょう油漬けしておく。
- ④ 裏巻き寿司を作る。のりを巻きすにおき、酢飯をまばらに広げる。ラップを上にかぶせる。
- ⑤ ラップごと裏返しにする。のりの上に錦糸玉子(または薄焼玉子)ときゅうり、漬マグロをのせラップをめくりながら巻いていく。
- ⑥ 巻いたら巻きすを抑え、四角く形を整える。その上に酢で締めたタチウオをのせる。
- ⑦ のせたら、ラップで包み、巻きすで巻き、形を整える。ラップをしたまま10分ほどなじませる。
- ⑧ 10分たったら、ラップを外しタチウオの皮に浅く切れ目を入れる。
- ⑨ もう一度ラップをし、ラップごと食べやすい大きさに切り、バーナーで焼き目を付け盛り付ける。