

# てこね寿司

【517kcal/1人当り】

調理時間  
**15分**  
(炊飯時間は除く)

卒業式や入学式の日にはぴったりの、**豪華なお寿司**。  
子どもが食べやすいよう、みりんや酒を使わないレシピです。  
漬けダレには**ちみつ**を加えると、短時間でもお刺身に**コク**が出ます。



## てこね寿司とは…

伊勢志摩地方の郷土料理。ちらし寿司の1種で、まぐろやカツオなど赤身の刺身をしょうゆベースのタレに漬け込み、酢飯と合わせて食べます。漁師が漁の合間に手で豪快に作って食べたことが名前の由来と言われています。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料

(4~5人前)



刺身6点盛り合わせ …… 1パック  
(まぐろ中トロ・サーモン・甘えび・鯛・  
かんぱち・ホタテ 各5切れ)

刺身の添え物 …… 適宜  
(大根ツマ・人参ツマ・あかめ・穂ジソ)  
※刺身の添え物は店舗により異なります。

米 …… 3合 水 …… 540ml  
昆布(5cm角) …… 1枚 大葉 …… 10枚  
レモン …… 適宜



穂ジソ

あかめ

- |   |                  |
|---|------------------|
| A | 酢 …… 1/3カップ      |
|   | 砂糖 …… 大さじ1と1/2   |
|   | 塩 …… 小さじ1と1/3    |
| B | しょうゆ …… 大さじ2     |
|   | はちみつ …… 小さじ1と1/2 |

※写真はイメージです。

## 作り方

1. Aはよく混ぜ合わせる。お米は洗い、昆布とともに分量の水で炊く。
2. 水でサッと濡らした寿司桶(直径27cmを使用)に、炊きたてのごはんを移し、Aをまわしかけしやもじで切るように混ぜる。
3. 甘えび以外の刺身は食べやすい大きさに切り、混ぜたBで和える。
4. 大葉は半分に切ってから細切りにする。
5. 酢飯の上に大根・人参のツマを散らし(写真①)、刺身をのせる。空いた場所に甘えびをまるめてのせる。
6. 周りに大葉とあかめを散らし、薄切りにしに4等分に切ったレモンと穂ジソをバランスよく飾る。



写真①

## てこね寿司

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

