

てこね寿司

伊勢志摩地方の郷土料理。酒やみりんを使わずにお子様にも優しい味付けです。

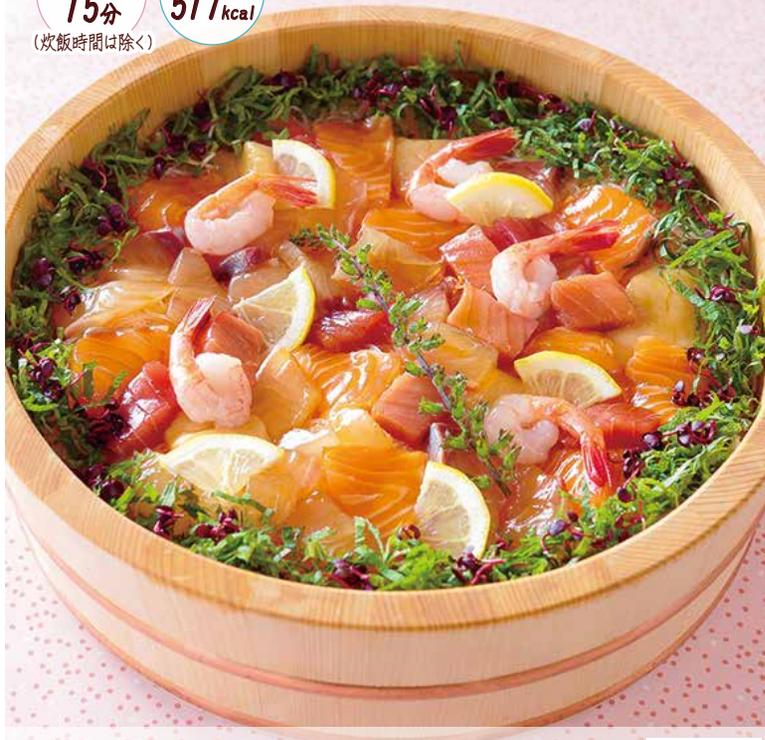
調理時間

15分

(炊飯時間は除く)

1人当たり

517kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (4~5人分)

- ・刺身6点盛合せ …… 1パック
(まぐろ中とろ・サーモン・甘えび・鯛
・かんぱち・ほたて 各5切)
- ・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。



あかめ 穂ジソ

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

●作り方

- ① Aはよく混ぜ合わせる。お米を洗い、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す。
Aをまわしかけしゃ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。大葉は半分に切ってから細切りにする。
- ④ 酢飯の上に大根・人参のツマを散らし、刺身をのせる。空いた場所に甘えびをまるめてのせる。
- ⑤ 周りに大葉とあかめを散らし、レモンと穂ジソをバランスよく飾る。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る