

鱈の棒すし

清水寛明

材 料 [約2～3人分]

- ・鱈 1本
 - ・塩 適量
 - ・酢 適量
 - ・酢飯 150^{グラム}～200^{グラム}
- 以下はお好みで適量
・ねぎ・生姜・大葉

作り方

《鱈の酢め》

- ① 鱈を3枚におろす。
- ② おろした鱈に塩を振り5～10分位置いておく（生臭さを取るため）
- ③ 鱈を水洗いし、表面の塩分を取り除く
- ④ 昆布（少量）を酢を入れた容器に鱈を5分位漬ける。

《棒寿司》

- ① ラップをまな板の上に広げ、酢めした鱈の皮目を下にして置く。
- ② 鱈の上に棒状にまとめた酢飯を置く。
- ③ 鱈と酢飯をまとめてラップでくるみ形を整えた後寿司用のまきすで固定し10分位置いておく。
- ④ 一口大（2cm位）の幅に切って盛り付け、お好みの薬味を上飾り付けて出来上がり。

