

## 鰹のサラダ寿司



### ▼材料（4人分）

- 鰹（ハモ） …1/2 尾
- キュウリ …1 本
- トマト …1 個
- 枝豆 …100g
- すだち …1 個
- 白ごま …2 個
- 米 …2 合
- マヨネーズ …適量
- A：
  - ・米酢、砂糖 …各大 3
  - ・すだち酢 …大 1
  - ・塩 …小 2
- B：
  - ・濃口醤油、酒 …各大 2
  - ・砂糖、みりん …各大 1

### ▼作り方

- ① 米は 1.1 割増しの水で炊き、Aを混ぜてうちわなどで扇いでつやを出す。
- ② 鰹は 1cm 幅に切って、Bを煮立て中火で炒り煮をする。
- ③ キュウリは輪切りにして塩水（水 200cc に対して小 1 の塩）に 10 分つけ、水気を絞りトマトは種を取って 1cm 角に切る。
- ④ ①に③と白ごまを混ぜて器に盛り、上に②と茹でた枝豆を彩りよく盛りマヨネーズをかけ、すだちを半分に切ったものを添える。