

料 理 名	じざかな や さば ずし 地魚“ 焼きアジ or 鯖 ”のちらし寿司	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方
○アジの干物	2～3枚	<寿司めし> ① 米をとぐ。分量の水を入れる。 ② 昆布をハサミでカットする。といだ米の上に昆布を乗せて炊。 ③ 炊いた後、昆布はとり出す。 <具> ① アジ／鯖を焼き、身をバラバラにほぐしておく。 ② きゅうり→薄切り→塩を少し振り、水気をしぼる。 おおば→細切り。 みょうが・しょうが→みじん切り。 ③ にんじん→薄くスライスして15分程ゆでてやわらかくする。 ④ しんじょう・ゆでたにんじんを、型抜きを使って、かわ いい形に切り抜く。 ⑤ 薄い卵焼きを作って、細切りにする。 ① 炊き上がったご飯に、酢・砂糖・塩を入れ、混ぜる。 ② 準備した具材を①に加えて混ぜたら完成。
○もしくは塩鯖	2切れ	
○きゅうり	1～2本	
おおば	5～6枚	
みょうが	1～3本	
しょうが	2片分	
○白いしんじょう	3～4枚	
にんじん	1/2本	
米	2合	
昆布	1枚(20cm位)	
水	2合	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
酢	80ml	
砂糖	大さじ1	
塩	小さじ1	
卵		
○実山椒	下ゆでして、冷凍しておいた物を使う。好みの量。	

○かながわ産食材です。