

うなぎの混ぜ寿司



【材 料】 3〜4人分

- ・うなぎの蒲焼き・・・大1尾〜お好みで
うなぎのたれ、粉山椒・・・適量
- ・きゅうり・・・1本
- ・三つ葉・・・1束
- ・卵・・・2〜3個
- ・お米・・・2合
- ・寿司酢・・・米酢大さじ4、砂糖大さじ3、塩小さじ1
- ・昆布・・・10cm角

枚方産のヤングコーン
外の皮を剥いて鬚の部分にオイルをかけて
オーブンで蒸し焼き。鬚も食べられます。
今の季節だけのお楽しみ!



1. お米に昆布を入れて炊く。
炊き上がったら寿司酢を切り混ぜて
酢飯を作る。



寿司酢、砂糖と塩の溶け残りが無いように
予めしっかり混ぜておく

2. うなぎは小さじ弱のお酒を振りかけて(分量外)
ラップをして軽く電子レンジで温める。たれと粉山椒を
まんべんなくかけて、1cm幅に刻む。
きゅうりは薄い輪切り、三つ葉は1cm長さに刻む。
塩と醤油(分量外)で薄味付けした厚焼き玉子を作り
1cm角に切る。



3. 大皿に酢飯を広げるように盛り、
2の具材をきれいに散らして出来上がり!
食べる時に全体を混ぜる。



memo

家族分のうなぎを買わなくても作れるお財布に優しい、簡単さっぱり夏の混ぜ寿司です。
寿司酢の配合は、甘め酸っぱめなどお好みで調整してくださいね。
買ってきたうなぎの蒲焼きを温めるときに、ちょっぴりお酒をふりかけてラップをして
電子レンジでチン!するとふっくら仕上がります、お試しください。

