



## 生節の押しずし



### 《材料（6人分）》

ずし飯	米3カップ分	
かつおの生節	220g	
A	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
しょうが	20g	
青じそ	10枚	
紅しょうが	適量	

### 《作り方》

- ① しょうがと青じそはせん切りにする。
- ② 生節はさっと熱湯をかけた後、骨、皮などを取り除き、身を細かくほぐす。
- ③ なべに②・しょうが・Aを入れ、中火にかけながら、菜箸で混ぜて炒りつける。
- ④ 酢水でぬらした型にずし飯を半分まで広げ、青じそを散らし、さらにずし飯を入れ、③を均等にのせて押す。
- ⑤ 皿に盛り、紅しょうがを添える。

### ☆ 料理のアピールポイント ☆

生節に代わりにかつおの水煮缶やツナ缶を使ってもおいしくできます。  
写真は松竹梅の型で作りましたが、箱型やカップなどで押しても楽しいです。

### ◎ ずし飯（ご家庭の好みであわせ酢の割合はかえられます。）

米3カップ あわせ酢（酢大さじ4・砂糖大さじ4・塩小さじ2/3）

米は少し硬めに炊き、あわせ酢をご飯が熱いうちに混ぜてうちわであおいで冷ます。