

焼き鯖の棒寿司

材料 (2本分)

鯖	2枚
お米	1.5合
すし酢	大さじ3
しょうがの甘酢漬	適量
塩	適量



作り方

1. 小骨を取り除いた鯖にしっかり塩をふり、冷蔵庫で30分寝かしてから、キッチンペーパーで水気をとる。
2. 炊き上がったご飯をボウルに移し、すし酢を2~3回に分けて混ぜ、すし飯を作り冷ます。
3. しっかり熱したグリルで、皮側が上に向くように置きこんがり焼く。
4. 巻きすの上にラップを広げ、すし飯をのせ、鯖の身に合わせて形を整える。しょうがの甘酢漬を並べ、焼き鯖の皮を上にして置いて棒状に巻く。
5. ラップのまま食べやすい大きさに切り、ラップをはずして皿に盛る。

作業時間	30分
主な調理器具	炊飯器、グリル、巻きす、ラップ