

# うなぎの棒寿司

和食

## 材料 (2人分)

うなぎの蒲焼	1枚
お米	1.5合
すし酢	大さじ3
大葉	4枚
いりごま	小さじ2
酒	大さじ1弱
しょうがの甘酢漬	適量



## 作り方

1. 大葉を縦半分に切って重ねて、せん切りする。
2. 炊き上がったお米をボウルに移し、すし酢を2〜3回に分けて混ぜ、すし飯を作り冷ます。冷めたら大葉、いりごまを加え混ぜ合わせ、2等分してラップの上に置き、寿司の形にしておく。
3. うなぎの蒲焼の頭と尾を切り落として半分に切り、身のほうに酒をふってラップをしないで電子レンジ(600w)で1分加熱する。さらに、皮を上にしてすし酢(分量外)をかるくふりかけておく。
4. 巻きすの上に、すし飯をのせて包んであるラップを広げ、寿司飯の上にうなぎの蒲焼の皮が下になるように置いて棒状に巻く。
5. ラップをしたまま食べやすい大きさに切る。ラップをはずして皿に盛り、しょうがの甘酢漬を添える。

作業時間	30分
主な調理器具	炊飯器、巻きす