

ぶりの恵方巻き

出世魚のぶりを巻いた縁起の良い手づくり恵方巻はいかがでしょう。

調理時間

15分

1人当り

421kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2本分)

- ぶり柵 (刺身用) ……1柵 (小)
- 硬めに炊いた温かいごはん ……2膳分
- きゅうり ……1/2本
- たくあん ……50g
- 納豆 (ひきわり) ……1パック
- 大葉 ……10枚
- 海苔 ……2枚

- A
- ・酢 ……大さじ2
 - ・砂糖 ……大さじ1/2
 - ・塩 ……小さじ1/3

- B
- ・しょうゆ ……小さじ1
 - ・わさび ……少々



●作り方

- ① ごはんに混ぜたAをまわしかけ、しゃもじで切るようにしながら混ぜ、人肌まで冷ます。
- ② きゅうりは縦4等分に切る。たくあんは1cm、ぶりは1.5cmの棒状にそれぞれ切る。
- ③ 巻きすに海苔をのせ、すし飯の半量をぬらした手で5cm厚さに広げる。
- ④ 中央よりやや手前に大葉を5枚並べ、その上にきゅうり、たくあん、ぶり、納豆をそれぞれ半量ずつのせる。
- ⑤ 巻きすごと持ち上げて、具材を巻く。そのまま2〜3分馴染ませてから両端を切落す。
- ⑥ もう1本同じように作る。

POINT! キレイに切るポイントは
都度濡れ布巾で包丁を濡らすこと!



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る