

# ハモのスコップちらし寿司

上品なハモのちらし寿司。バットで作るので、お持ち寄りにもぴったり。

調理時間  
20分

1人当り  
415kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



## ●材料 (3~4人分) 22×16cmの バット1個分

- ハモ……………160g  
(骨切りしたもの)
  - あたたかいご飯…400g
  - 大葉……………4枚
  - 白ごま…………大さじ1
  - 卵……………2個
  - サラダ油…………少々
  - きゅうり…………1本
  - トマト…………1/2個
- |   |             |   |               |
|---|-------------|---|---------------|
| A | ・酢…………大さじ2  | C | ・梅肉…………大さじ1   |
|   | ・砂糖…………大さじ1 |   | ・しょうゆ…小さじ2/3  |
|   | ・塩…………小さじ1  |   | ・水…………小さじ2/3  |
| B | ・砂糖…………少々   |   | ・砂糖…………小さじ1/2 |
|   | ・塩…………少々    |   |               |



## ●作り方

- ① ご飯に混ぜたAをふりかけ、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作る。粗熱がとれたらバットに広げる。
- ② ハモは1.5cm幅に切る。塩少々(分量外)を加えた熱湯に入れ、身がまるまったら氷水に入れて冷やす。ペーパーで水気をふく。
- ③ 卵はボウルに割り入れ、Bを加え混ぜる。フライパンに油をしき、卵液を加え、箸を4本まとめて持ちながら炒り卵にする。
- ④ 大葉は縦半分に切ってから細切りにする。きゅうり、トマトは1.5cm角に切る。Cは混ぜる。
- ⑤ すし飯の上に、白ごま、大葉を散らす。ハモ、炒り卵、きゅうり、トマトを順に並べる。ハモの上に、Cをのせる。全体を軽く混ぜてからいただく。



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