

さばの箱ずし

(材料 2 箱分)

☆すし飯☆

うるち米 4 合

酢 0.5 カップ

砂糖 0.5 カップ

塩 小さじ 1

☆さば☆

生サバ 1 匹

塩 かぶる程度

漬け込み用酢 かぶる程度

甘酢用酢 かぶる程度

甘酢用砂糖 甘酢用酢と同量



(作り方)

☆さばの漬け方☆

- ①生サバを 3 枚におろして、表面が白くなるまで塩を振って、ザル等にのせておく (3 時間～半日弱)
- ②サバを酢で洗って皮をむき、1 センチくらいの厚さで斜め切りにして全体がかぶる位の酢に漬け、1 日くらい置く
- ③酢から取り出した②を 1～2 日甘酢に漬け込み、その後甘酢から出して水分を切る

☆すし飯と箱ずしの作り方☆

- ①米はすこし硬めに炊き、合わせ酢をふり入れる
- ②すし箱のまわりを濡らし、すし飯を入れて平らに広げる (すし飯は 1 箱 630g 程度)
- ③その上に切ったサバをのせ、その上にハランをのせる
- ④上板をのせ、木枠に入れて押さえ木で止め、2～6 時間置く
- ⑤まな板の上にすし箱を置き、枠、底板、上板を外し、食べやすい大きさに切り分ける

ほくには、EPA や DHA、ビタミン B12 などの
栄養がたくさん含まれてて
体にいいんだうお～！

