

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 | <ul style="list-style-type: none"> ・酢…………大さじ2 ・砂糖…大さじ1 ・塩…………小さじ1 | C | <ul style="list-style-type: none"> ・梅肉…………大さじ1 ・しょうゆ…小さじ2/3 ・水…………小さじ2/3 ・砂糖…………小さじ1/2 |
| B | <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖…………少々 ・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