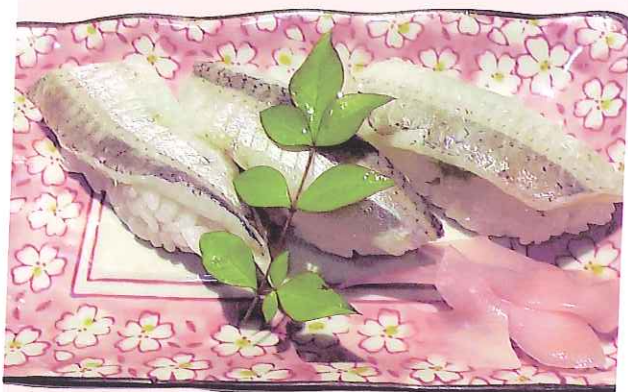


会場で
試食

モニターツアーでも試食

沖うるめ握り寿司



材料 (4人分・16貫)

沖うるめ	4尾
ご飯	1升

寿司酢 (ご飯1升に対して)

酢	180ml
砂糖	180g
塩	60g
酒	少々

作り方・寿司飯

- ① 寿司酢を作る
- ② 昆布を入れて炊いたご飯(1升)に①を混ぜ合わせながらご飯になじませる

作り方・握り寿司

- ① 三枚におろして、降り塩(一つまみ程度)し、15分置く(ざる等に斜めに置いて水分を取る)
- ② 水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、酢と水1:1の割合で漬けて約20分置く
- ③ 水気を拭き取り、骨を取り、腹を取る
- ④ 握り寿司用に切り分ける
- ⑤ 寿司飯を握って、沖うるめを乗せ、完成

会場で
試食

モニターツアーでも試食

沖うるめの炙り押し寿司



材料 (4人分・16貫)

沖うるめ	4尾
ご飯	1升

寿司酢 (ご飯1升に対して)

酢	180ml
砂糖	180g
塩	60g
酒	少々

作り方・寿司飯

- ① 寿司酢を作る
- ② 昆布を入れて炊いたご飯(1升)に①を混ぜ合わせながらご飯になじませる

作り方・炙り寿司

- ① 三枚におろして、降り塩(一つまみ程度)し、15分置く(ざる等に斜めに置いて水分を取る)
- ② 水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、酢と水1:1の割合で漬けて約20分置く
- ③ 水気を拭き取り、骨を取り、腹を取る
- ④ 押し型に入れる
- ⑤ バーナーで表面を焼く

会場で
試食



沖うるめの姿寿司

材料 (4人分・16貫)

沖うるめ	4尾
ご飯	1升

寿司酢 (ご飯1升に対して)

酢	180ml
砂糖	180g
塩	60g
酒	少々

作り方・寿司飯

- ① 寿司酢を作る
- ② 昆布を入れて炊いたご飯(1升)に①を混ぜ合わせながらご飯になじませる

作り方・握り寿司

- ① 沖うるめを背開きし、降り塩(一つまみ程度)し、15分置く(ざる等に斜めに置いて水分を取る)
- ② 水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、酢と水1:1の割合で漬けて約20分置く
- ③ 水気を拭き取り、骨を取り、腹を取る
- ④ 寿司飯を詰めて完成