

にいがた和牛の炙り寿司



◆材料 (4人分) 603 kcal ※一人分あたり

にいがた和牛 500gくらい

小ネギ 適量

ごはん 600g

おろしニンニク 適量

(またはショウガ)

【すし酢】

・酢…大さじ2 ・砂糖…大さじ1 ・塩…小さじ1/4

◆作り方

- ①. すし酢の材料を合わせ混ぜ、温かいご飯にすし酢を全体に回しかける。水分を飛ばしながらシャモジでご飯を切るように混ぜ、すし飯を作る。
- ②. にいがた和牛はネタ用に薄くそぎ切りにする。
- ③. すし飯を握り(1カン 20~25g)その上に②をのせ、軽く握り直す。
- ④. ③の表面をバーナーで焼き、上におろしニンニク(またはショウガ)と刻んだ小ネギをのせる。

※好みでにいがた和牛を包丁で叩いて刻んだネギと合わせ、軍艦巻にするなどの応用もできます。また生肉の調理は注意を必要としますのでご家庭で作る場合は肉を炙ってから寿司にしましょう。

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>