

ハリイカの棒寿司

(2人分)






ハリイカ	1杯	米酢	大2
ごはん	1合	砂糖	大1と1/2
みょうが	1本	塩	小1
青じそ	3枚	しょうゆ	} 大2
		みりん	

作り方

- 1 ハリイカに切り込みを入れ骨を除き、水洗いしながら皮をはぐ。ぬれ布巾を使い、薄皮を除く。端の硬い部分は切り取り、格子状に斜めに切り込みを入れる。
- 2 みょうがを斜めの千切りにした後、水にさらす。
- 3 米酢と砂糖、塩を混ぜてすし酢を作り、炊き立てのご飯に加え、切るようにして混ぜる。みょうがを加え、人肌程度に冷ます。
- 4 ハリイカの切り込み面を下にして、青じそをのせる。その上に寿司飯をたっぷり乗せ、形を整える。
- 5 鍋でしょうゆとみりんを煮詰めて、照り焼きのタレを作る。
- 6 棒寿司を等分に切り分けて皿に盛る。
- 7 ハケを使い、照り焼きのタレをぬれば完成！



今回の食材は **ハリイカ**

これから春頃までが旬。寒い時期は身が厚く、甘みもある。
鳴門、津田、和田島で主に獲れる。