

# 菜の花とサーモンの押しずし

— 2人分 —



米	1合	酢飯	
菜の花	40g	米酢	50mℓ
サーモン(スライスしたもの)	100g	きび糖	大1
いりごま	大1/2	塩	小1/2
いくら	適量		

食品保存容器 2つ  
(約10cm×20cm×5cm)

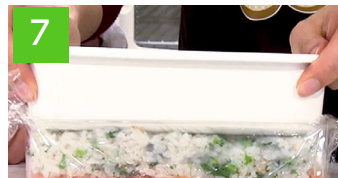
HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

## 作り方

- 1 米酢、塩、きび糖を混ぜる。  
POINT: きび糖だと酢飯が柔らかくなる。
- 2 1を炊き立てのご飯にまぜる。  
POINT: 炊き立てのご飯だと味がよくなじむ。
- 3 菜の花を30秒程度ゆがいて水にさらし、キッチンペーパーでよく水気を切る。
- 4 花の部分を飾り用に取り除き、残りの菜の花をみじん切りにする。
- 5 2の酢飯にいりごま、刻んだ菜の花を入れてよく混ぜる。
- 6 容器にラップを敷いたら、サーモンを隙間がないように敷き詰める。  
POINT: サーモンに薄塩をして水気を切るとより美味しくなる。
- 7 6に酢飯を入れてラップをかけ、上から容器で押し付ける。
- 8 おもしを乗せて冷蔵庫で15分休ませる。
- 9 ラップごと容器から取り出して切り分け、上にいくら、菜の花を添えて完成。



## 今回の食材 菜の花



## 菜の花の特徴

食物繊維・ビタミン・葉酸が豊富で栄養価が高い。  
さっと湯がいて、ごまダレで食べても美味。

