



れっちゅう
プレミアム列柱寿司

「列柱寿司」とは、列になった柱のようなお寿司で、吉原ひろこ先生のオリジナル料理です。なんと、苗を入る容器（新品）を洗って使います。底に穴が空いているため、お寿司を取り出しやすいのがポイント♪



〈材料〉72個分				
米	8合	生サーモン	1さく	
水	1440cc	青魚酢締め（小肌酢漬けまたはしめさば）	1さく	
酢	145cc	ぶり	1さく	
	砂糖	145cc	牛肉（焼き肉用）またはウナギ	8切れ
	塩	小さじ1/2~2/3	※焼き肉用は油の少ないものを選ぶ	
ミニトマト	1パック	小エビ	12尾ほど	
きゅうり	2本	うずら卵	1パック	
青シソ	10枚	酢	100cc	
しょうが・にんにく	1かけ		みりん	100cc

1. 材料を下準備する

エビ…さっと茹で、うずら卵は汁を切って、酢とみりんを1：1で混ぜたみりん酢を作ってそれぞれ浸す。

牛肉…牛肉を使う場合は、2cm角に切って焼き、タレをくぐらせるか、刺身しょうゆをつける。

※タレ・刺身しょうゆは分量外

グリルで牛肉を焼く場合は、余熱をしてからお肉をのせ、焼いてから切る。

POINT グリルで焼くと適度に油が落ちてヘルシーに！

POINT お肉が冷めても油が白く固まらない！

きゅうり…板摺りをして苦味をとり、スライスする。塩少々をしてしんなりさせ、しばらくして水気を絞る。

シソ…細切りにして水に放ち、しばらくして水を切る。

しょうが…みじん切りにする。

サーモンやぶりなどの魚…5mm厚さの2cm角に切る。

2. 寿司飯を作る

■同量の水加減でご飯を炊く。

■酢・砂糖・塩を小鍋に入れて軽く煮溶かし、炊き上がったご飯に混ぜて寿司飯を作る。

POINT 酢と砂糖は水の1割を目安にしましょう。

ガス炊飯器「直火匠」使用



3. 型に詰め

■型を酢水で洗って濡らし、いろいろな具材の中に敷く。具材の色を考えて重ね、寿司飯をしっかりと詰める。



4. 仕上げ

■型に詰め終わったら皿を上にかぶせて、食べる前に皿に裏返す。

※お盆・まな板にのせるのもよい。

