

秋鮭とせりの大根寿司丼

(材料=4人分)

①ひやくまん穀	3合
昆布	10cm角1枚
水	適量
②寿司酢	大匙3~4
金時草	1/2把
③鮭切り身	4切れ
塩、コショウ	各少々
サラダ油	適量
セリ	1/2把
④焼き海苔	少々
白炒りゴマ	少々



(作り方)

- ① 昆布を入れてご飯を炊きます。
- ② 大根寿司の大根、鰯を1cm角に切ります。
- ③ 芹、金時草の葉を順に茹でて水に取り水気を絞り、芹は1cm長さに切り、金時草はみじん切りにします。
- ④ 鍋に寿司酢を入れて人肌位に温め、金時草を入れ、①のご飯に混ぜ合わせて冷まします。
- ⑤ 鮭の皮を取り、骨を抜き、塩、コショウで下味を付けてサラダ油を入れたフライパンで、焦げ目が付く位に焼きます。
- ⑥ ②、芹、⑤を混ぜ合わせます。
- ⑦ 丼に④を入れ、⑥を上に乗せ、白ゴマと刻み海苔を乗せます。

<考案者>

石川県立野々市明倫高等学校1年 塩田 侑奈

※本レシピは、考案者のレシピをもとに、加藤キッチンスタジオ 代表 加藤重和氏に監修いただきました。