

## サバ缶の手巻き寿司



### <材料：3人分（約24本分）>

お米 2合 ※今回は岩手県産『銀河のしずく』を使用

#### ★合わせ酢（合わせておく）

酢 大さじ3強

塩 小さじ1

砂糖 大さじ1.5

#### ★サバマヨ

サバ缶 1缶（油を切る）※今回は岩手県産『サヴァ缶 サバのオリーブオイル漬け(170g)』を使用

マヨネーズ 大さじ1.5

醤油 大さじ1/2

いりごま 適宜お好みで

大葉 適量

かいわれ 適量（市販の1パック程度）

焼き海苔 全形12枚（半分に切る）

\*「★サバマヨ」の具の量は手巻き寿司10本分目安です。余った酢飯はその他、お好みの具材でどうぞ♪

### <作り方>

- ① お米を通常よりも水加減を少なめにして炊いてバットやボウルに移し、★合わせ酢を入れて粘りが出ないよううちわなどで扇ぎながら、さっくりと切るように混ぜ合わせ、粗熱をとる

\*水加減の目安例：2合の場合、普段よりも約30ml減らす

- ② ボウルに★サバマヨの具材を入れて、サバの身をほぐしながら混ぜ合わせる

\*お好みでいりごまを加えてもOK

- ③ 長方形の焼き海苔の左半分に酢飯をのせて、大葉、かいわれ、②をのせて巻く

\*海苔の角部分には酢飯をのせずスペースを空けておくと巻きあがり綺麗に

◇いわて食材が買える「いわて銀河プラザ Online Store」はこちら <https://ginpura.raku-uru.jp/>