

普通より大きめに握ったシャリはボリューム満点。ままかり(別名でサツパともよばれています)のさっぱりとした旨みが酢とよく合います。ごまとしょうがの香りもアクセントとなって旨さ絶妙!



味よし見た目よし!  
特別な日のご馳走!

## 2. 丸太寿司

調理時間  
約30分

カロリー  
(1個分)  
100kcal

### 材料 (20個分)

米 …………… 3合  
酒 …………… 大さじ1  
昆布 …………… 10cm角  
<合わせ酢>  
酢 …………… 大さじ4  
砂糖 …………… 大さじ4  
塩 …………… 小さじ1と1/2  
炒りごま …………… 適量  
★ままかりの酢漬け …… 20尾  
(ままかりの酢漬けレシピを参照)  
しょうが …………… 適量  
わさび …………… 適量  
<飾り>

### 作り方

#### 【準備】

- ◆ままかりの酢漬けを2日ほど前から作っておく。  
(ままかりの酢漬けレシピを参照)
- ◆しょうがの酢漬けを作る。ままかりを漬け込んだ合わせ酢を適量取り分け、しょうがの薄切りを漬けておく。
- ①お米は酒、昆布を入れ、普通より少なめの水で炊く。
- ②酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて合わせ酢を作る。
- ③ご飯が炊きあがったら昆布をとり、合わせ酢を全体に回しかけ、うちわで扇いで切るように混ぜて手早く冷ます。途中で炒りごまも加える。
- ④すし飯を20等分して握り、わさび、しょうがの酢漬け、ままかりの酢漬けをのせる。
- ⑤器に丸太寿司を盛り付け、レモン、紅しょうが(好みで春菊)を添える。

## ままかりの酢漬け

### 材料 (20個分)

ままかり …… 20尾  
塩 …………… 適量  
酢 …………… 1カップ  
砂糖 …………… 大さじ4

### 作り方

- ①ままかりはうろこ、背びれ、頭を落とす。はらわたを取り除いて腹開きにして中骨を取る。
- ②表裏に塩をふり、冷蔵庫で半日から1日ほど寝かせる。
- ③ままかりをなるべく重ならないように並べ、酢、砂糖を合わせた液に1日ほど漬け込む(途中で何回か裏返す)。