



## かつおのてこね寿司

漬けにしたカツオのうまみと大葉のさわやかな香りがポイント。ミョウガやショウガの千切りなどを入れても美味しい。カツオはマグロでも代用できます。

### 【材料】

カツオ（刺身用）	200g
つけ汁	醤油 大さじ2
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1
	ショウガ 1片
温かいご飯	2膳分
寿司酢	適量
大葉	4枚
白ゴマ	少々

### 【作り方】

1. カツオは刺身程度の厚さに切り、つけ汁に入れて30分ほど漬ける。大葉は千切りにする。
2. 温かいご飯に寿司酢をかけ、切るように混ぜながら冷ます。
3. 2の酢飯に1のカツオを乗せ、大葉と白ごまを散らす。