



JA香川県  
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる  
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。  
その中から1品ずつご紹介していきます。

彩りよく、見た目も華やか  
さわら

## 鯖の押し寿司



調理時間  
60分

### 材料[4人分]

|                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|
| 米                                                             | 3合    |
| 昆布                                                            | 適量    |
| 酢                                                             | 60ml  |
| A 砂糖                                                          | 84g   |
| 塩                                                             | 9g    |
| 中の具                                                           |       |
| にんじん・ごぼう                                                      | 各1/2本 |
| 干しいたけ(水でもどす)                                                  | 4枚    |
| 油揚げ                                                           | 1/2枚  |
| こんにゃく                                                         | 1/4枚  |
| B だし汁                                                         | 240ml |
| 砂糖・みりん・醤油・酒                                                   | 各大さじ1 |
| 上の具                                                           |       |
| 鯖(刺身用)・薄焼き卵・ゆでえび・<br>味付き穴子(細切りにする)・<br>絹さや(ゆでる)・桜でんぶ・<br>山椒の葉 | 各適量   |

### 作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、30分ほどおいて昆布を入れて炊く。合わせたAを加え、混ぜてすし飯を作る。
- ②中の具は細かく刻み、Bで味がしみるまで煮る。
- ③上の具の鯖は塩(分量外)をふって甘酢(分量外)につけておく。
- ④押し抜き型に①を置き、中の具を適量入れ、その上に①を詰め、上の具を配色よくのせ、上から押して型から抜く。

### ポイント

外から中の具が見えないようにします。