



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成24年1月

## ミョウガずし



### ミョウガずし 材料(4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| 米       | 2合     |
| 昆布      | 8cmの長さ |
| ミョウガ    | 5個     |
| ちりめんじゃこ | 10g    |
| 細青ねぎ    | 3本     |
| 白ゴマ     | 大さじ1   |
| 酒       | 大さじ1   |

#### 【合わせ酢】

|    |      |
|----|------|
| 酢  | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩  | 小さじ1 |

#### 【ミョウガ漬酢】

|    |      |
|----|------|
| 酢  | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩  | 少々   |



### ミョウガずし 作り方

- ①米を洗い、いつもの水加減でより少なめにし、昆布をのせて30分おく。  
酒を大さじ1を加えて炊きます。
- ②炊いたごはんから昆布を取り出し千切りにする。(3cmの長さ)
- ③合わせ酢を混ぜ、ずし飯を作る。
- ④ミョウガはサッと熱湯に通し、甘酢につけ30分位おく。
- ⑤人肌位に冷めたずし飯に昆布、ミョウガ、ちりめんじゃこ、白ごま、青ネギを混ぜる。