



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。