

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 67

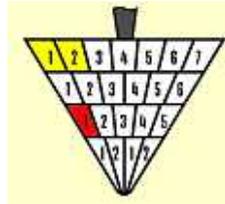
青森押し寿司

レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ

主菜 1つ

エネルギー	493 kcal
タンパク質	13.5g
脂質	12.0g
塩分	1.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (4人分)

印は青森県産品が活用できます

りんご... 180g
秋刀魚の酢じめ... 180g
米... 2カップ
山葵(わさび)... 小さじ4
塩... 少々
寿司酢... 80cc
米1カップに対して
40ccの寿司酢を
使用する。

〔寿司酢の分量〕

酢... 250cc
砂糖... 230g
塩... 45g
味醂... 15cc
昆布... 5g



作り方

前日に寿司酢を合わせておく。
米を洗い、15分吸水させ、ざるに上げる。
米を炊き、寿司酢と混ぜ、人肌程度に冷ます。
りんご60gはスライスに、残りは角切りにする。塩水にさっとくぐらせる。
秋刀魚は押し型に合わせて切る。
寿司飯と角切りにしたりんごを混ぜ、型に詰め、わさびを塗り、スライスにしたりんごと秋刀魚の酢じめを並べ、押す。
1個を6等分にし、器に盛る。
1人に3切れ



レシピ提供者から... ひとこと

青森の特産物のりんごと、近海で捕れる秋刀魚を押し寿司にしました。
秋刀魚は酢じめの物を使うことで生臭さを取り除き、旨味が凝縮されています。
また、寿司酢・酢じめの秋刀魚の酸味とりんごのさわやかさ、食感が見事にマッチしています。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。