

# 塩鮭のおすし

## 《材 料》(4人分)

米	2カップ
アマランサス	大さじ2
酢	大さじ2強
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
白胡麻	小さじ4
青じその葉	4枚
甘塩鮭	1切れ



## 《作 り 方》

米を普通にとぎ、水加減をした中にアマランサスを加え、20～30分吸水させ普通に炊く。

塩鮭はグリルで焼き、骨と皮をとり、身をほぐす。しその葉は、ごく細かい千切りにし水にさらしあくをぬき、水気を絞っておく。白胡麻は、軽く炒り、切り胡麻にする。

Aの調味料を混ぜ合わせ、合わせ酢を作り小さじ2杯を塩鮭にふりかける。

温かいご飯に残りの合わせ酢をかけ、混ぜ合わせずし飯を作る。

塩鮭・しその葉・胡麻をすし飯の上にまんべんなく広げ、切るように混ぜ合わせる。

(\*アマランサス・・・雑穀の一種。米に比べ、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる。)