



ハマチのアボカドずし

・材料 (4人分)

米	3合
昆布	8cm
酒	大さじ2
アボガド	1/2個
ハマチ	80g
(A) 酢	カップ1/2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
だし汁	カップ1/4
ショウガ(みじん切り)	2かけ
(B) 酢	カップ1/3
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1と1/2

・作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、炊飯器の内がまに入れて1割引いた水加減をし、昆布を取り出して普通に炊く。
- ② アボガドはうす切りにする。
- ③ (A)の材料を合わせ、甘酢を作り、その中にスライスしたハマチをつける。
- ④ (B)の材料をまぜ、すし酢を作り、その中にみじん切りにしたショウガを入れる。
- ⑤ 炊けたご飯を冷ましながらか④のすし酢を加え、さらに冷ます。
- ⑥ 押し寿司型にご飯をつめて上にハマチとアボガドをのせて押す。

※お好みで刺身しょうゆをつけてもいい。