

～サンマの献立～

【サンマの一本海苔巻き】

■材料（二人分）

- ・サンマ・・・・・・・・・・ 2尾
- ・塩・・・・・・・・・・ 適量
- ・焼き海苔・・・・・・・・・・ 2枚
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 1合分（茶碗3杯）
- ・醤油・・・・・・・・・・ 少々
- ・胡麻油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・大葉（青紫蘇）・・・・・・・・・・ 4枚
- ・白胡麻・・・・・・・・・・ 小匙1

■作り方

- ① サンマは丸のまま塩を振って焼く（尾鰭に多めに塩を振り、アルミ箔で被って焼く）。
- ② 焼けたサンマは温かいうちに背から開き、中骨、肋骨、胸びれ、内臓を取り除く。
- ③ ②のサンマの内側に醤油を刷毛で塗り、閉じてから大葉で巻く。
- ④ 巻き簀に海苔を敷き、手前4/5にご飯を薄く敷く。
- ⑤ ④の手前に③のサンマを乗せ、サンマを押さえながら巻き簀で巻き上げる。
- ⑥ ⑤を8等分に切り、写真のように盛り付け、断面に胡麻油を刷毛で塗り、白胡麻を振る。

※好みで一味唐辛子を振る。練り梅を塗ってキュウリの線切りと巻けば和風になる。