

ひらめ押し寿司

材料（米1升分）

平昆布	100枚
酢	1ℓ
砂糖	600g
ひらめ	1尾
酢（×用）	適量
酢（酢飯用）	1合
砂糖	250g
塩	50g
米	1升
大葉	20枚程度
わさび、ゆず	好みで



- ①平昆布を酢1ℓ、砂糖600gで2時間煮ておく。（前日から）
- ②ひらめは三枚におろし、塩を振ってラップをし、冷蔵庫で1時間寝かす。
→水で洗う。
- ③その後②を酢で30分ほど×ておく。（ひらめがかぶる位の量）
- ④酢飯は酢1合に対し砂糖250g、塩50gを加え、熱して冷ます、（米1升分）
- ⑤ごはん酢を混ぜ、みじん切りにしたゆずの皮、酢を加えて混ぜる。
- ⑥型にご飯→わさび→大葉→ひらめを順に乗せ、押していく。
- ⑦押したら型から抜き、煮詰めた昆布（①）を乗せて完成。

西予市地域雇用創造促進協議会 作成