

鯖天むす



材料

鯖 1 切れ 120g
天ぷら粉(まぶす用) 大さじ 1
天ぷら粉 30g
水 45g
塩 少々
米 100g
緑茶茶葉 3g
塩 適量
水 適量
焼きのり 1 枚
レタス 1 枚(30g)
白ねぎ 25g
a) 白いり胡麻・白すり胡麻(あわせて) 大さじ 1
a) みそ 大さじ 1
a) ごま油 小さじ 2
a) 砂糖 小さじ 1.5
a) 醤油 小さじ 1
油 適量

作り方

- ① 洗った米に刻んだ緑茶の茶葉と塩、水を加え炊く。
- ② a を合わせて混ぜ、みじん切りをした白ねぎを加え冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 鯖は両面に塩を振って 10 分ほどおき、キッチンペーパーで水分をふきとる。天ぷら粉大さじ 1 をまぶす。
- ④ ボウルに天ぷら粉と水を入れ、だまがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 170 度に熱した油に④にくぐらせた鯖を入れ、火が通り衣がサクツとなるまで 3 分ほど揚げる。
- ⑥ 巻きすにラップをひき、海苔をのせる。そのうえに緑茶で炊いたご飯を手前に 1 cm 奥 3 cm の余白を残して広げ全体にレタスをしく。真ん中に鯖の天ぷらと②を乗せて巻く。
- ⑦ 冷蔵庫で 20 分ほどなじませたら 2 cm 幅に切り皿に盛る。