

 おうちご飯レシピ

酢締めアジの ころころ 手まりずし

利恵先生からのワンポイント

- ★酢にはタンパク質を軟らかくする作用があり、魚肉の場合は軟らか過ぎる印象になることも。酢に漬ける前に塩振りし、一度身を引き締めることが大切です。
- ★酢締めの前に塩を振るとうま味と風味が増し、刺し身とは違った味わいを楽しめて保存性もアップ。
- ★塩振り後に表面の水分をしっかり拭き取ると、臭みを抑えられます。



材料 (30個分)

アジ (刺し身用)	2尾
塩	小さじ1/2
酢 (純米酢)	200cc
ご飯	2合分
すし酢	60cc
おろしショウガ	適量
万能ネギ (小口切り)	少々
a) 濃い口しょうゆ	大さじ1
酢 (純米酢)	大さじ1

使用したMOA自然食品

塩・海っ子/瑞雲純米酢まるやか/味わいプレミアム白米/すし酢/瑞雲醤油こいくち

作り方

- ① アジは三枚におろし、中骨を丁寧に取り除く。
- ② ①の両面に塩を振り、10分置いたらキッチンペーパーで表面の塩を拭き取る。
- ③ ②をバットに並べて酢を注ぐ。5分たったら裏返し、さらに5～10分置く。
- ④ ③を取り出してキッチンペーパーで表面の酢を拭いたら、皮を取ってそぎ切りにする。冷蔵庫に入れておく。
- ⑤ やや少なめの水で炊いたご飯をすしおけに移す。すし酢をかけ、うちわであおぎながら混ぜ合わせたら、平らに広げ、布巾をかけて冷ます。
- ⑥ ⑤を30等分にしたら、手に酢水を付けて丸めていく。
- ⑦ ⑥の上に④のをセラップで包んだら、ひねって丸形に整える。これを30個作る。
- ⑧ ⑦を皿に並べ、おろしショウガと万能ネギをのせる。そのまま、またはお好みで混ぜ合わせたa)を付けて食べる。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>

このレシピは機関誌『楽園』78号 (2020冬) に掲載したものです