



## さぬき巻き（ハマチの海鮮巻きずし）

### ・材料（4人分）

ハマチ(刺身用サク) …250 g  
すし飯 …800g  
焼きのり(全形) …4枚  
大葉 …4枚  
すりごま、ワサビ、刺身しょうゆ

### ・作り方

- ① ハマチは、7mm角、10cm長さ位に切り分ける。大葉は細めに切る。
- ② のりを巻きすの手前端にあわせて置き、すし飯(200g)を均一に広げる。のりの向こう側2.5cmには、すし飯を置かない。
- ③ すし飯の中央に、ハマチを数本乗せる。好みでワサビをハマチにぬる。さらに、大葉、ごまをハマチの前後に置く。
- ④ 巻きすとのりの手前側の端を親指と人指し指でしっかり持ち、残りの指で具を押さえるようにしてひと巻きする。(すし飯を乗せている最前線部分に、巻きすの先端をもっていくとよい。)
- ⑤ 巻きすを持ち上げ気味にして、「の」の字になるように転がし、さらに巻きすの上から軽く押さえる。
- ⑥ ぬれぶきんで包丁を湿らせながら、切り分ける。巻きすで押さえて切るとよい。

### ★ここがポイント★

- 芯にするハマチは、細く切りわけた方が、食べやすい。
- すし飯を広げる時、指にご飯がつきやすいので、手水を使うとよい。
- 巻く時に強く押さえずぎないこと。すし飯がつぶれない方がおいしい。