

◎ かつおの手こね寿司 ナンプラー風味 ◎

2023年6月のレシピ①

レシピ提供: ばん くみこ先生

■材料（2人分）

かつお（刺身用）	200 g
＜漬けたれ＞	
A ナンプラー	大さじ1 1/2
A おろしにんにく	小さじ2
A オリーブオイル	大さじ1 1/2
A レモン汁	小さじ2
ご飯	1合分
＜すし酢＞	
B 酢	大さじ2
B 砂糖	大さじ1
B 塩	小さじ1/2弱
いりごま	大さじ1/2
みょうが	1本
パクチー	1株
スライスレモン	適量



■コメント■

手こね寿司は、伊勢志摩の郷土料理で、鰹や鮪など赤身の魚を醤油などのタレに漬け込み、酢飯とあわせるちらし寿司のような料理です。

今回は、醤油の代わりにナンプラーを使い、パクチーとあわせました。暑くなってくると、エスニック料理が恋しくなるので、ナンプラー風味にしています。

パクチーが苦手な方は、大葉やネギで代用してください。

かつおもナンプラーに漬け込むと、いつもと目先が変わります。新たまねぎとパクチーたっぷりのエスニックサラダにしてもいいですよ！



1 かつおは5～7mm幅に切り、Aに10～15分漬けておく。

2 固めに炊いたご飯に、あわせたすし酢(B)をまわしかけ、薄切りしたみょうがといりごまを加えてさっくり混ぜあわせておく。

3 かつおの漬け汁の汁気を軽くきる。レモンのスライスを加え、すし飯に混ぜ合わせる。

4 器に盛り付け、ざく切りしたパクチーをのせる。
お好みでオリーブオイル・レモン汁・黒胡椒をかけてもよい。

