



## ふぐの昆布締め手まり寿司

ふぐの刺身を昆布締めにして  
かわいらしい手まり寿司にアレンジ  
おもてなしメニューにも



### ●おいしく作るポイント●



**POINT 1**  
2 時間以上、昆布締めすると水分が抜けてしまうので注意しましょう

### 〈材料 (12個分)〉

- ふぐの刺身 (てっさ) 24切れ
- 昆布 1枚 (5cm×8cm)
- 米 1合
- 飾り用すだち 適量

### A

- すだちの搾り汁 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 砂糖 小さじ1/4

### 〈作り方〉

- 1.ふぐの刺身を、固く絞ったふきんでさっと拭いた昆布で挟み、2時間ほど置く (Point1)
- 2.米を少なめの水で炊く。ご飯が炊けたらAの調味料を混ぜ、直径4cmほどの大きさに12個分握っておく
- 3.ラップに1の刺身を2切れ置き、その上に2をひとつのせ、ラップごと丸く形を整える
- 4.3のふぐの上に薄く切った飾り用のすだちをのせる