



<料理名> へしこ寿司

料理の紹介文

へしこは、福井県を代表する郷土料理のひとつ。越冬の保存食でお茶漬けや酒の肴にも良い。

材料：（ 4人分）…目安程度

米	2 カップ
水	2 1/4カップ
合わせ酢	酢 大さじ3、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1/2
炒り卵	卵 2 個、砂糖 小さじ2、塩 小さじ1/4、油 大さじ1
白ゴマ	適量
ショウガの甘酢漬け	適量
鯖のへしこ	1/2匹

作り方：

- (1) すし飯を作る。
- (2) へしこはコヌカを取ってから丸ごと焼く。適当に焼き色がついたら、流水で洗う。
その後細かく刻む。
- (3) 炒り卵を作る。
- (4) すし飯に細かく刻んだへしこと炒り卵、白ゴマを混ぜ合わせ、上から千切りにしたショウガの甘酢漬けを散らす。

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

