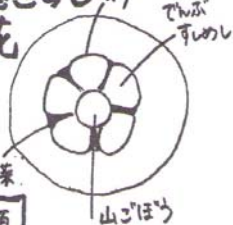


房総の料理を極めよう。
千産千消で

房総太巻きずしのり

桃の花



手順

① すしめし 400g

白 250g

桃色 150g

5等分
30g (花びら用)

② すしめしを山にのせてのせる

1/4のり

合わせ目は重ねない

③ 5本作る

貝の準備

すしめし・白 250g
すしめし・桃色 150g
のり(全形) 1枚
のり(1/4) 5枚
野沢菜つけ(葉) 30g
山ごぼう 1本

④ すだれ

⑤ 山ごぼうを中央にのせる

⑥

⑦ 野沢菜 花びらと花びらの間にのせる

⑧ 野沢菜 白すしめし250gの上に花びら5本をのせる
1.5cm 4cm 1.5cm

⑨ 左右からよせる

いわしのつみれ汁

いわし	1人1尾
みぞ	いわしの重量の10%
おろししょうが	小2/3
こんぶだし	750ml
塩	小1/2
しょうゆ	小2
さけ	小2
ねぎ	6センチ

- ① いわしは3枚におろし、皮もとる。これを包丁で刻んで、さらにたたく。みぞとおろししょうがを入れてよく混ぜ、いわしのつみれを作る。
- ② 鍋にこんぶだしを入れ、火にかけ、塩・しょうゆさけで調味をする。
- ③ 煮立ったら、いわしのつみれをスプーンですくって形を作り、鍋に入れていく。
- ④ いわしのつみれに火が通ったら、火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、千切りにしたネギをのせる。

