

上田を食す自慢の一品コンテスト 入賞作品レシピ

真田丸賞

山本麗子氏監修作品

〈作品名〉

さなだずし
真田あゆ寿司

〈料理の特徴〉

千曲川・上田の味を、さわやかなお寿司にしてみました
作り立てはもちろん、冷やしてもレタスのシャキシャキ感がより一層アクセントとして
感じられる一品で、地元で頂いてもお弁当やお土産にと、上田名物になることでしょう。

〈材料(4人分)〉

あゆの甘露煮……………	1匹
レタス……………	4枚
すし酢……………	40ml
紅しょうが……………	30g
青小ねぎ……………	3, 4本
卵……………	1個
ご飯……………	4人分
砂糖……………	少々
塩……………	少々
かんぴょう……………	4本
押し型……………	1



〈作り方〉

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れ、レタスを1枚ずつ入れ40秒くらい茹でたら氷水にひたす。4枚繰り返す
- ② ご飯にすし酢を入れ、よく混ぜすしめしを作る。
- ③ 卵を割りほぐし、砂糖・塩で味を整え、フライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る
小ねぎは細かく刻む。
- ④ 鮎を1匹まるごとほぐして、フレーク状にしておく
- ⑤ 押し型に、分量の半分のすしめしを敷き、鮎→紅ショウガ→錦糸卵→小ねぎの順で全体にまんべんなく敷き、残りのすしめしを乗せ、上から押す
- ⑥ ⑤を4等分に切り分ける
- ⑦ レタスを広げ、ペーパー等で水気をふき取り、⑤で分けた1つを包みかんぴょうで結ぶ