



うの花ずし

ちょっと一言！

・酢飯の代わりに、酢などを加えたおからで作るお寿司です。イワシではなく、アジやサンマを使う地域もあります。

(3～4人分)

材料名	分量
イワシ	6尾
おから	360g
甘酢	適量
しょうが	1かけら
ごま	少々

- ①しょうがをスライスし甘酢とあわせる。
- ②いわしは頭を取り、開いて中骨をとって、①の甘酢につける。
- ③おからをフライパンでから煎りし、甘酢・ゴマを入れて混ぜた後、冷ます。
- ④冷したおかを6等分に分けて俵型に丸め、酢漬けたイワシで巻き、ごまをのせて完成。

レシピを作った団体・人
漁村生活改善士【下関市】