

ブルーベリー寿司

所要時間：約60分

【材料（4人分）】

A	うるち米	3合
	水	3合
	酒	大さじ1
	ブルーベリー	100g
B	砂糖	30g
	塩	小さじ2
	レモン汁（酢）	大さじ3~4
C	パセリ	適量
	レモン	
	カブ・ダイコンなどの	
	甘酢漬け	



【作り方】

① 米とブルーベリーをよく洗って
それぞれザルにあげておく。

ブルーベリーは
しっかりつぶして、
ご飯とよく混ぜましょう。

② 炊飯器に材料Aを入れて炊き、よく蒸らしてから
ブルーベリーをつぶしながら混ぜる。

③ 鍋でBを軽く煮て溶かす。

④ ②に③をまわし入れながら

煮すぎに
注意！

さらによく混ぜる。

⑤ 好みの形で抜き、その上にCを飾る。

飾りには季節のものを
使いましょう♪

平生町で健康的な果物としてたくさん作られている
ブルーベリーを、デザートだけでなく日常でもっと食べてほ
しいという思いから、ブルーベリー寿司を作っています。
サラダ感覚で食べていただけたらと思います。
珍しくとても色鮮やかですので、目でも楽しんでいただけた
らと思います。

