

和歌山県の
郷土食を、
野沢菜漬けをフカッて
アレンジ!!

めはり巻きずし

《材料》

- ・ 野沢菜漬け … 40g
(七割がりにそのまま)
- ・ 白ゴマ … 小さじ4
- ・ 桜えび … 10g
- ・ ごはん … 400g

《作り方》

- 1) 野沢菜のつけものは茎の部分を糸で細かくぎざみ、葉の部分はおとしておく。
- 2) 白ゴマと桜えびはフライパンで香ばしい香りが出たまでからいりする。
- 3) ボウルにごはん、1の刻んだ茎、2を入れ混ぜる。
- 4) 巻きずしの上に野沢菜のつけものの葉の部分を18cm四方になるよう広げる。その上に3)の半量を薄く広げてまく。同様にもう1本もつくる。

