

平成19年7月28日 いわしの箱ずしを作る。

いわしの押し寿司 魚は生食用を選ぶこと。

<p>いわしの下ごしらえ いわしを3枚に下ろす。魚が見えないくらい塩をまぶして15分殺菌する、塩を洗い落としてたっぷりの酢に5-15分つける。酢から出して表の薄皮をむく。いわし1匹半で1本出来る。</p>	<p>酢飯を作る 硬めに炊く 酢50cc 砂糖大1 塩少々 1本が150gの酢飯で3合なら7本くらい出来る</p>
---	--

木枠: (21*7*h4) 型で切り込みのあるのがいい。

木枠の底板の上に150g位の酢飯を型に入れ、間に大葉を1枚半のせて上に酢にしめたいわし3枚をのせてふたで押す。切り込みを入れ、枠をはずして皿に盛る。



卵と茗荷のお吸い物

