

サメの炙り漬け丼



材 料 (4 人 分)	サメ肉	200g	(薬味)	
	酒	適量	海苔	適量
	しょうゆ	適量	大葉	3枚
			生姜	少々
	(酢飯)		白煎りゴマ	少々
	米	4合		
	すし酢	適量	ワサビ	適量

- 作り方
- (1) 魚を準備する前に、米を炊き、酢飯の準備をしておく。
 - (2) サメは食べやすい大きさ（刺身サイズを目安）に薄切りにする。
酒に5分程度浸して匂いを消してから、しょうゆに2分程度漬けた後、取り出して両面を炙る。再度しょうゆに30分程度漬けて冷蔵庫に入れておく。
 - (3) 海苔は細かく切る（刻み海苔を使っても良い）。
大葉は千切りにする。生姜は細かく刻む。
 - (4) 酢飯をどんぶりに盛り、海苔、サメの順に盛り付ける。
その上にゴマを振り、好みで大葉と針生姜、ワサビを添える。

一口メモ

- ・すし酢は、米1合分のご飯に大さじ2杯が目安。