



よしこ先生レシピ



④めはり寿司

材料・調味料

炊きたてのご飯 個数分

※おにぎりですから
1個の大きさは適当に決めてください

高菜の漬物 個数分の枚数

※高菜の漬物は刻んでないもの
1枚の葉が大きいものを選んでください

※強く味付けされていないもの
を選んでください 塩漬けが最適です

花がつお (お好みで) 少々

① うすくち醤油 4

：

② 酢 1



作り方

1. ご飯を普通に炊く
2. 高菜漬けをかるく洗い茎と葉を切り離す
3. タレを作る 醤油：酢 = 4：1
4. タレに1の葉だけを漬けてしばらく置く
5. 1の茎の部分を刻み
醤油を少々まぶして混ぜ合わせてから絞る
(水分を取る)
好みで 花がつおを加える
6. 4の葉を1枚取り 軽く絞り
葉の滑らかな方を下にして手のひらに広げる
7. 6にご飯を適量のせ
その中央に5を適量のせて
葉をかぶせておにぎりを作る

ポイント・豆知識

- めはり寿司は和歌山県南部熊野地方の名物
昔は 目を張るぐらいに大きな口を開かないと
食べられないほど大きく作ったので
めはり寿司と言ったそうですが
今は食べやすい大きさに作ればよいと思います
刻んでない高菜の漬物は手に入りにくいですが
和歌山県熊野地方ではよく売られています
ネットで買えると思います
広島菜や野沢菜でも試してみましたが
それなりに美味しくできました

- 葉の縁を広げながら包み込む