

# 出 品 カ ー ド



女性部名	山口県漁協久津地区女性部
出品者名	津室 好子

惣 菜 の 部	
材 料 費	500円

作品名: サヨリきずしの野菜巻き	所 要 時 間	60分
材 料	分 量	4人分
サヨリ 人参 きゅうり 生姜 酢 砂糖 塩 酒 出し昆布	4尾 15g 15g 15g 30cc 25g 小さじ1/3弱 小さじ2 6cm正方1枚(1cm幅にカット)	} A調味酢

## ◆作り方

- ①骨をとって開き尾もとっておく、開いたサヨリに塩少々して5分おく。
- ②サヨリをAの調味酢に1時間漬込む。
- ③人参、きゅうり、生姜、サヨリの幅の長さの大きめな千切りにする。
- ④サヨリを調味酢からあげたら③の野菜を30分漬込む。
- ⑤サヨリの身の上に④の野菜を5本ずつ入れて尾が最後になるように巻く。

## ☆ポイントになる点

- ◎サヨリに塩をする時、多いと思ったら調味酢の塩を減らす。
- ◎尾から巻くと巻きくずれる場合がある。