



準備するもの



- ・ 瀬戸内レモンドレッシング 1本 (190ml)
- ・ 北海道えりも産日高昆布 15cm 1枚
- ・ 枝豆 200g (生の場合、事前に茹でておく)
- ・ パセリ 大さじ3 ※ 茎を除く
- ・ 水 3カップ
- ・ お米 3合
- ・ ハム 4~5枚
- ・ 白ごま 大さじ3 (すりごま×)

調理器具

- ・ 鍋 ※ 蓋がしっかりしめるもの (鍋がない場合、炊飯器で代用可)
- ・ 大きいボウル
- ・ しゃもじ
- ・ うちわ等 (お米を冷ます)
- ・ 包丁
- ・ まな板
- ・ 盛り付け用のお皿



洋風ずしの作り方



1. 鍋に水3カップと北海道えりも産日高昆布を入れ、1時間浸水させる。
2. お米を30分浸水し、ざるにあげて水を切る。
3. 1の昆布が入った鍋に火をかけ、沸騰したらお米を鍋に入れ、しゃもじで軽く混ぜ、蓋をする。
4. 中火で、約7~8分。
(しばらくすると大きな泡が出てきて、だし汁がほとんどなくなる。)
5. さらに弱火で約3分。完全に泡がなくなるため、火を止め、約5~10分蒸らす。
6. 炊きあがったお米を大きなボウル等へあける。
7. 瀬戸内レモンドレッシングと具材を混ぜて完成!
※うちわ等で冷ましながらか混ぜる