



味噌漬け南蛮エビの巻きずし

材料

4人分

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- みょうが：2個
- 米：3合
- 昆布：1切れ(10cm程度)
- 酢：大さじ2
- 塩：小さじ1
- 焼き海苔：4枚
- かんずり：少々

【味噌床】

- 味噌：200g
- みりん：大さじ2



作り方

【1人分】 カロリー 437kcal 塩分 2.5g

【南蛮エビの味噌漬け】

- ① 南蛮エビは洗って、頭を取り、よく水気を切っておく。
(漬ける時は殻ごと漬ける。頭は味噌汁などに利用)
- ② 味噌床にガーゼを敷き、南蛮エビを並べる。
- ③ 並べた上からガーゼをかぶせたら、上から味噌床の残りの味噌を広げて漬け、一晩置く。
- ④ 一晩置いた南蛮エビの殻をむき、みじん切りにしたみょうがとお好みの量のかんずりを和える。

【海苔巻き】

- ① 昆布を一切れ入れてご飯を炊いたら、酢飯を作っておく。
- ② 巻きずすを広げて半分に切った海苔を敷く。
- ③ 酢飯を広げ、真ん中に南蛮エビの味噌漬けを並べる。
- ④ 巻きずすで巻いたら、つまんで食べられる程度に切る。

ポイント

南蛮エビの味噌漬けは、そのままご飯にのせて食べたり、お茶漬けにしても美味しいです。

南蛮エビの ひとりごと7



卵は頭に!?

大きくなった南蛮エビのメスは、頭の中に卵を作るんだよ。そのあと、交尾をしてお腹に卵が移動します。