

# 「ソフミート」でつくる 握り寿司



## ■材料(25人分)

- ・ソフミート 1P(500g)  
\* 白身魚(たら)・さけ  
青魚(さば)
- ・米 650g
- ・水 1300g
- ・粉ゼラチン 39g
- ・だし昆布 適量
- ・寿司酢 165g

## ■作り方

- ① 研いだ米に水を加え、炊く直前に粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。  
だし昆布を入れて炊飯器のお粥機能で炊く。途中2〜3回混ぜる。
- ② 凍ったままの「ソフミート」を約25分蒸し、寿司ネタ形にそぎ切りにする。  
(目安: 1枚5g × 100枚)
- ③ 炊きあがった①の粗熱をとりながら寿司酢を加え、よく混ぜてから15gずつ  
計量して握る。
- ④ ③に②をのせて握る。

# 「ソフミート」でつくる 握り寿司



## ■ポイント

- ・そぎ切りすることで、より寿司ネタらしく仕上がります。
- ・お好みで、バーナーで軽く炙って「炙り寿司」にしてください。
- ・甘めのしょうゆベースのタレを塗って「蒲焼風」や  
「さけ」はマヨネーズを添えて「サーモンマヨ」がおすすめです。