



今月の旬

お寿しで地元の野菜を食べよう サラダ寿し

材 料 (4人分)

～寿しめし～

- ・米……………3カップ ・砂糖……………0.5カップ
- ・あっさり漬けの素……………大さじ0.5
- ・五倍酢（酢の濃縮タイプ）……………大さじ1.5

～寿し具～

- ・きゅうり……………1本 ・キャベツ……………1/3
- ・人参……………小1本 ・しょうが……………少々
- ・卵……………1個 ・ごま……………少々
- ・ミニトマト……………6個
- ・あっさり漬けの素……………野菜の重さの3%

■きゅうりの選び方

きゅうりは形より鮮度で選びましょう。いぼが痛いぐらいのもので、張りがあるもの、先細りや先太は避けて、太さが均一のもの、緑が濃いもの、表面に白い斑点がなく、こすれた跡のないもので、少し曲がったものでも味に差はありません。

保存は、長く保存しないこと、5℃以下で保存しないようにしましょう。5℃以下で保存するとビタミンCの減少が大きくなるので気をつけましょう。（かごしま“食”推進員 肝付 ルミ子）

■作り方

- ①まずお寿しの具を作ります。野菜を食べやすい大きさに切り、あっさり漬けの素で下漬けします。
- ②次に寿しめしを作ります。ご飯は普通の硬さに炊きあげ、炊きあがったらすぐに砂糖・あっさり漬けの素・五倍酢のよく混ぜ合わさったものを混ぜ込み、少し蒸らして蒸らし終わったら、ご飯を寿し桶に移してよく混ぜ合わせます。
- ③最後に仕上げです。あっさり漬けで下漬けしておいた野菜を絞り、さっくり混ぜ合わせたら、錦糸卵、ごま、トマトを盛り付けて出来上がり。

■注意点

- ・野菜はちゃんと計り、ビニール袋を使うと簡単に漬けられます。
- ・合わせ酢は、直接釜に入れて5分蒸らしてください。
- ・野菜は1時間ぐらい漬けたら絞って、寿しめしに混ぜ込んでください。
- ・お好みの具材できれいに盛り付ければ、美味しいサラダ寿しの出来上がりです。

（切り取って活用してみたいかどうか）

2月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場（2／23～2／26）

地区名	性	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄	1	577,500	2,221	577,500
	めす	371	967,050	1,424	379,540
	去勢	422	680,400	1,488	439,323
	計	794	967,050	1,459	411,563
曾於地区	雄	1	577,500	2,221	577,500
	めす	801	967,050	1,385	369,784
	去勢	986	701,400	1,477	435,840
	計	1,788	967,050	1,436	406,327

4月のせり市は、4／22～4／25の予定です。

※価格は税込です。