

めはり^{ずし}寿司

材料

材 料	分量 (g)
高菜漬け	25
米	100
水	120
{ かつお節	3
{ しょうゆ	2



1人当たりの栄養量

エネルギー	376kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	1.1g
カルシウム	45mg
鉄	1.5g
ビタミンA	60 μgRE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.8g
食塩	1.7g
マグネシウム	31mg
亜鉛	1.6mg



下処理

- 高菜漬けは、塩出しをする。
- 塩が薄い時はそのまま使う。



作り方

- ①米は普通の水加減で炊飯する。
- ②高菜漬けの茎を切り離す。
- ③茎は捨てずに刻んで、ご飯に混ぜる。
- ④ご飯に刻んだ茎とかつお節を混ぜ合わせる。
- ⑤高菜漬けを軽く絞って手のひらに広げ、その上に飯をのせ包む。



由来

その昔、山仕事や材木を筏に組んで運ぶ人たちのお弁当として食べられていた。忙しい中、手を止めなくても仕事をしながら片手で食事ができた。また、高菜漬けはおかず代わりにもなったという。めはり寿司とは、大きく握られていた寿司を食べるとき大きな口を開け、大きな目を開いて食べたことから「めはり」といわれた。

高菜



料理のふるさと

