

## 赤シソのちらし寿司

### 材料

米	3合	
水	600cc	
赤シソ	10g	… みじん切りにする (梅干しに漬け込んだ赤シソを乾燥したもの)
人参	60g	… 長さ3cmの千切り
きゅうり	200g	… 長さ3~4cmの斜め輪切りにし、千切り
鮭	150g	… 焼いて身をほぐす

### 寿司酢

シソ酢	45cc	} 鍋に入れ、中火で沸騰させないようにし 砂糖を溶かしておく。
酢	20cc	
砂糖	90g	
塩	5g	

### 作り方

- ① 炊飯器に洗った米を入れ、水600ccと人参を入れスイッチを入れる。
- ② ①が炊き上がったら器に入れ、赤シソを入れ混ぜ合わせる。  
寿司酢、鮭、きゅうりを入れ、切るように混ぜ合わせる。

## 赤シソ酢

### 材料

赤シソの葉	200g
塩	大さじ2
酢	1000cc

### 作り方

- ① 赤シソの葉は、3回位水を変えてよく洗う。
- ② ザルに上げ水分をしっかりと取る。
- ③ 赤シソの葉に塩をよくからめ、20分位置く。
- ④ ③をよくもんで灰汁を出し、きつく絞って灰汁を捨てる。
- ⑤ 保存ビンに④を入れ、酢を加えきれいな箸等でばらしておく。
- ⑥ 赤シソの葉が酢から出ないように、ラップで押さえておくとよい。  
蓋をして冷暗所で保存。

※シソ酢は、1週間位から使用できる。

酢が少なくなれば足していき、シソ葉は3ヵ月位で取り出し、1年間位は保存できます。