

### 「第3回郷土料理講習会」レシピ

市町村名〔 相良村 〕

記入者:御氏名〔 牧山規矩子 〕

( 1 枚目 / 1 枚 )

メニュー名	ありあわせ茶ずし	
材料と分量 (4人分をめやす)	材料	分量
	米 (A) 緑茶飲料 酒 (B) 酢 砂糖 塩 あじの干物 レモン汁 梅干 青シソ いりごま	3カップ 3カップ 大さじ2 大さじ6 大さじ3 小さじ2 3 1/2個 4個 8枚 大さじ3
作り方	① 米は洗ってざるにあげ、A で炊きます。 ② 炊きあがったら、熱いうちにあわせておいた B を混ぜます。 ③ 焼いてほぐしたアジの干物(レモンをふっておく)きざんだ梅干、きざんだ青シソ、いりごまを混ぜてできあがり。	
アドバイス・こつ		
いい伝え・自慢したいこと	ありあわせでサツとできる茶ずしです。 しらす干しと茶の葉を炊いて混ぜてみましたが、茶ずしが引き立ちます。	