

梅さんまの天むすび

6個分

材料	さんま	1 尾
	ご飯	400 g
	大葉	6 枚
	梅干	適量
	天ぷら粉	適量
	油	適量
	焼き海苔	6 枚
	おにぎりの型	
	三角のおにぎりの型の一角を	
	カッターなどで切り取っておく	

- 1 さんまは3枚におろし、1枚を3つに切り分ける
秋刀魚の大きさにより切り分ける数が変わる
今回はおにぎりの型の大きさに合せ、5～6cmの長さ
- 2 皮を下にして、皮を切らないように身の部分に縦に
切れ目を入れる
- 3 皮を中にして、梅干を挟み大葉で巻く
- 4 天ぷら粉をつけて揚げる
- 5 おにぎりの型にご飯を半量入れ角を切った部分から
縦にくぼみをつけ、天ぷらを入れ残りのご飯を入れて
三角にぎりにする。
- 6 好みにより塩を少々つけ 海苔で巻く