



## 新潟の米でお寿司作り

～フードロスを出さない食事作り～

# 材 料

- お酢（60ml）
- 砂糖（大さじ3）
- 塩（小さじ2）
- ご飯（新潟のお米の品種コシヒカリを使用）
- 魚（切り身）

① ボウルにすし酢の材料を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。



② 飯台にご飯を入れ、①をしゃもじに  
伝わせながら回し入れる。



③ 全体を大きく混ぜ合わせ、すし酢が行き渡ったら、しゃもじで切るように混ぜる。



④ すし酢が馴染んだら、団扇であおいで水気を飛ばし、冷ます。



⑤ 底の部分が熱いままにならないように、上下を大きく返したら、うちわであおぐ。



⑥ 工程⑤を1～2回繰り返した後、一口大に握り飯を作製し、それぞれに対して魚の切り身を乗せたら完成。





☆注意したこと

「作る責任・使う責任」の考え方に立ち、予定人数分の材料分量を正確に計算して材料を調達することで、フードロスを出さないように工夫した。