



### 【材料】

かぶ	2 k g
人参	1本
米	3合
糀	600g
塩	50g
サバ	1本
昆布・ゆず・らっきょう酢	

### 【作り方】

- ①かぶを4つ割りにして、両端を落とす。皮は厚めにむいて1.5 cm位に切り、塩をまぶし重石をし、一昼夜漬け込み、水が上がったらザルに取り、水分を抜き取る。
- ②塩サバは3枚に下ろし、皮と骨を外し小口に切り、らっきょう酢に一晩漬けておく。
- ③米は3合炊き、糀と合わせて4~5時間蒸らして冷ます。(蒸らす時に熱湯をコップに1/3程度入れる)
- ④人参は千切り。

### ※合わせ方

- ①のかぶに②のサバを挟み、③の糀と交互に漬け込み人参を散らす。軽い重石をしておく。