

焼き鯖寿司

雲南の「ふるさとごはん」のひとつ、焼き鯖寿司。
おばあちゃんのお母さんの代からずっと伝わってきた大切な味です。



<材料 4人分>

1人前 580kcal

米 2合
もち米 大さじ2

合わせ酢

米酢 20cc
砂糖 大さじ1強
塩 小さじ1/2

具

焼き鯖 (450g) 1尾

きぬさや 20g

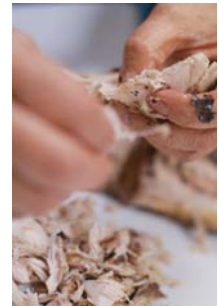
薄口しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

A { 人参 40g
かんぴょう (干し) 5g
たけのこ (水煮) 40g
ふき (水煮) 40g
しいたけ 2枚

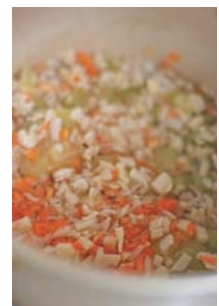
錦糸卵 1個分
刻み海苔 適量

<作り方>

1. 米ともち米は合わせて洗う。普段より少し少なめの水加減にし20分程度おいてから炊く。
2. 合わせ酢はよく溶かしておく。
3. 人参は小さめのいちょう切りにする。かんぴょうは塩もみしてよく水洗いしてから水に浸して戻し、柔らかくなったら細かく刻む。たけのこ、ふき、しいたけはかんぴょうと同様、細かく刻む。きぬさやはさっと塩ゆでして冷水にとり、水気を切って斜め薄切りにする。
4. 焼き鯖はエラの後ろから頭の部分を落とす。
骨が残らないように注意しながら、体の部分の身をほぐす (a)。
*エラから頭の部分は、脂が多いためお寿司には向かない。
5. 鍋に刻んだAの具材を入れ、水をひたひたに加えて弱めの火にかける (b)。
沸騰したら薄口しょうゆと砂糖を加え2~3分煮る。
煮えたらザルに上げて汁気を切っておく。
6. 炊き上がったごはんを寿司桶に移し (ない場合はバットなどで代用)
2の合わせ酢をしゃもじに伝わらせながら回し入れ
ごはんを切るようにして手早く混ぜながら、うちわであおいで冷ます。
7. 5の具材とほぐした鯖の身を加えて、混ぜ合わせる。
8. 器にすし飯を盛り、錦糸卵、きぬさや、刻み海苔を飾る。



(a) 骨が残らないように注意しながら体の部分の身をほぐす。



(b) 鍋に刻んだAの具材を入れ水をひたひたに加えて弱めの火にかける。

*焼き鯖の塩加減で全体の味が変わるので、その都度様子を見ながら味を調節する。