

さば姿寿司

門川町の漁村地区の伝承料理です。
近海でとれた魚を姿寿司としてお祝い事に食べるのが地域の習わしとなっています。



へらしお前 (1人分) (1切れ分)

エネルギー 217kcal
食塩相当量 1.4g

へらしお後

(1人分) (1切れ分)
エネルギー 220kcal
食塩相当量 1.2g

マイナス
0.2g



材料 (1匹分)

へらしお前

さば	1匹 (約700g)
塩	50g (魚の重さの7%)
(酢飯)	
米	1合 (150g)
酢	20g
砂糖	大さじ1強 (10g)
塩	小さじ1/2g (3g)
(魚の合わせ酢)	
酢	1カップ (200g)
みりん	大さじ3 (54g)
酒	大さじ2 (30g)
砂糖	小さじ2 (6g)
しょうが	25g (ひとかけ)

へらしお後

さば	1匹 (約700g)
塩	50g (魚の重さの7%)
(酢飯)	
米	1合 (150g)
酢+へべす	10g+10g
砂糖	大さじ2 (18g)
塩	小さじ1/3g (2g)
(魚の合わせ酢)	
酢+へべす	1カップ (100g+100g)
みりん	大さじ3 (54g)
酒	大さじ2 (30g)
砂糖	小さじ2 (6g)
へべすの皮	1個分(すりおろし)

作り方

- ① 鯖は頭をつけたまま背開きにし、中骨をとり除き、きれいに水洗いする。
分量の塩を両面にたっぷりつけ、24時間以上おいておく。
- ② 水につけて4～5時間くらい塩抜きをする。(さばの小骨も取り除いておく)
塩抜きしたさばを合わせ酢に3時間つけこむ。
- ③ 炊きあがったごはんに合わせて酢を混ぜ合わせ、すし飯を作り冷ましておく。
- ④ ③のすし飯をさばの大きさに合わせて形を整えておく。
さばの水気を切り、ごはんの上からかぶせ、包み込むように形を整えていく。
※頭の部分は目のところまでしっかりごはんをつめる。

へらしおポイント

県産の柑橘「へべす」を合わせ酢に使い、さわやかな風味を出しました。
魚は塩でしっかりしめて、通常の倍の時間水につけて塩抜きしています。

