

鯖寿司

材料) 5-6切れほど

ご飯 茶碗1膳分強 180gほど ※

A=米酢・砂糖各小さじ1、塩小さじ1/3

塩鯖肩身1枚

米酢100ccほど (塩鯖にかける用)

白板昆布1枚

B=米酢大さじ1/2、砂糖小さじ1、塩ひとつまみ



作り方)

1. 寿司飯を作る。Aを大きめの容器に入れてよく混ぜる。炊きたてのご飯を入れ、しゃもじでまんべんなく混ぜ合わせ、山高に盛り上げて蒸らすように冷ます。
2. 塩鯖をペーパータオルで包み、酢をかけて10分ほどめる。キッチンペーパーから取り出し、中骨と小骨を抜き、薄皮をめくり、厚みを平らにして長方形の形にする。(キットは安全を考慮し、骨の抜いたものをご用意しております。薄皮のみめくってください。)
3. Bをボウルに入れて混ぜ、砂糖が溶けたら白板昆布を入れて漬ける。
4. 寿司飯を飯をよくこねて棒状にまとめます。
5. 手水(分量外:水200cc.米酢小さじ1)で濡らして硬く絞ったさらしをまな板の上に広げ、手前に2の鯖を、皮を下にして置く。(この時、鯖寿司を手前のさらしでかぶせるくらいの幅は残しておきます。)
6. 鯖の身の上に4を置き、手前のさらしをかぶせて、くるっと一回転させる。(鯖の身が上に、すし飯が下になります) 向こう側(鯖寿司の下にある方)のさらしを強く引っ張る。左、左中央、中央、右中央、右とこまめにギュッと引っ張って全体をよく締め、寿司飯と鯖の身を一体化させる。
7. 巻きすで形を整え、鯖の身から出てきた寿司飯を鯖の身の中に戻す。この時、さらしの上から指先を使って寿司飯を鯖の身の中にギュッと押し込むようにするとうまいく。
8. 鯖の表面に飾り包丁を入れて3を貼り、一口大に切る。切りにくい場合はしばらく置いて馴染んでから切るとうまいく。

※2合以上の寿司飯を作る場合は、ボウルではなく、飯台をお使いください。

※炊き立てでない場合は電子レンジや蒸し器で湯気が立つほどに温めてからお使いください。冷めたものを使うとお酢を吸い込まず、ベシヤベシヤの仕上がりになります。