１膳茶碗で一口鯖寿司

材料）１本分
塩鯖肩身１枚　　１枚が約 130g（必ず一度冷凍したもの）
米酢大さじ２
白ごはん 100g　（一から炊く場合は白米２合に昆布８ｇほどを浸けて炊くと良い。）
A＝米酢大さじ１、砂糖大さじ 1/2、塩小さじ 1/4

作り方）

1. きずしを作る。
   塩鯖をペーパータオルなどで包み、バットに置いて上から米酢を注いで約１時間ほど置く。中骨を包丁ですくい取り、小骨をピンセットなどで抜く。薄皮を剥ぎ、エラの部分やヒレを取り、まとめやすい形に形成する。
2. すし飯を作る。
   お茶碗やボウルに A を入れてよく混ぜ、合わせ酢とする。炊きたてのごはん、もしくは冷ごはんをレンジで熱々に温め、お茶碗に入れて切るように混ぜ、ラップに広げて冷ます。すし飯をラップの上から 3-４回、いろんな方向から軽くこねてまとめ、棒状にする。
3. まとめる。
   さらしや手ぬぐいを水で濡らして固く絞り、広げる。さらしの手前１０cm を残してきずしを皮を下にして置く。その上にすし飯を乗せて手前のさらしで包み、しっかりと絞ってまとめる。好みで皮目に切り込みを入れる。
4. 切り分ける。
   サランラップに包んで上から食べやすい大きさに切り分け、ラップを取り、お皿に盛る。

骨抜き、硬く絞った手拭い、
巻きすが必要です。

ペーパータオルに包んでからお酢をかけると、お酢の無駄遣いが減ります。お酢の浸け加減はお好みですが、私は１時間ほど。１日浸けたのも味わいがあって美味しい。

手びれ、胸びれのところは硬いので、ここを境に切り取ります。

真っ白になってる。
さあ、中骨小骨を抜きましょうね。

ご自宅の包丁でできますよ。内臓があった部分は中骨で湾曲を描いてます。指で触って確認しましょう。
そこの部分を包丁を使ってすくい取るように削いで中骨を取ります。

続いて小骨。ちょうど真ん中に尻尾から頭に向かって斜めに生えてます。小骨の周りのお肉を人差し指と中指で押さえて挟み込み、利き手で持った骨抜きで頭に向かって抜いていきます。指で骨の取り忘れがないか要確認。

ヒレの部分、中骨、小骨が
取れました。

皮の部分を上にして、薄皮をめくります。頭から尻尾に向かってぺりぺりと。途中、青い背の皮が少しくらいめくれても気にならさらず。
めくると楽しい作業です。

切り落とした身は少し尻尾側（右へ）にずらして置くのがポイント！ぎゅっと締めても仕上がりが綺麗に。

厚みを均等にして、長方形にするとどこを切っても美しくなります。

全体の 1/3 尻尾側を切り落とします。中骨をすいた部分はもともと凹んでいるので、その部分に置きます。これで、大体厚みが均等に。後ほどぎゅーっと締めていくため、乗せたお肉がズレやすいので、ほんの少し尻尾側に置いた方がうまくまとまるでしょう。

お茶碗に合わせ酢（混ぜ合わせる前）と、冷凍ごはん 100g。
さあ、すし飯作りますよ！

合わせ酢をしゃもじで混ぜ合わせてる間に冷凍ごはんをチン。もしくは炊き立てごはんをドンと入れて。さあすぐに混ぜますよー

熱々ごはんが合わせ酢を吸って、もちもちした鯖寿司にふさわしいすし飯の完成。

ラップに広げて冷まします。
これで手を汚さず作れるのです。
便利な世の中ねえ。

冷めたら棒状にします。次は左右からグググッと縮めて、、、

ペシャンコになりますが
また棒状にします。

このように。
これを 2〜3 回繰り返すと、まとまりのある棒寿司になるんです。
躊躇わず、試してみて。

お寿司が崩れてないでしょ？
これくらいしっかり棒状にまとめてください。
手拭いの上に棒寿司を置きます。
手前 10cm ほどは空けておいてください。

このようにふわっと被せるから。
長すぎても持て余すので、鯖寿司を覆えるくらいの長さ。

クルッと回転させて鯖の背が上に来ましたね。

左手で鯖寿司を 3 回に分けて締めていきます。まず左側から。指先を揃えて握り、右手で下の手拭いを力一杯向こうへ引っ張ってください。よーく見てみてください。絞った部分と絞ってない部分の差。ともかく女性の場合はしっかり引っ張って。続いて真ん中を絞ります。

絞りたい部分の下の手拭いを右手で向こうへ引っ張る。

最後、右側。左手の指先を揃えて下の手拭いを右手でしっかり向こうへ引っ張る。これでかなり細く絞られているはず

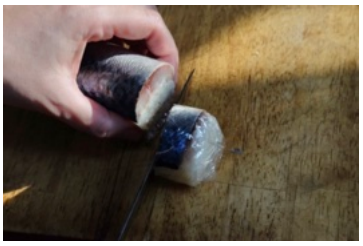
そうもしますと、鯖からすし飯が漏れまくってるんですね。
それを入れ込む必要があるんです。
そこで巻きすの登場です。鯖の身の端っこと、巻きすの端っこを合わせ、
漏れ出たすし飯を指先でぐいぐい入れ込んでいきます。

右側も。ちゃんと入りますから大丈夫。

あとは巻きすでかまぼこ状にキュキュッと整えて。

お好みで皮目に切り込みを入れて

ラップに包みます。



ラップの上から包丁で切ると、いや！めっちゃ綺麗に切れるやーん

里芋餅のカレー餡

材料） ６個ほど作れる。
里芋３個　１個約 100g
牛肉細切れ 100g
牛脂適量（なければサラダ油）適量
A＝濃口醤油・日本酒・砂糖各大さじ１
片栗粉適量
サラダ油適量
だし 200cc
薄口醤油大さじ１
カレー粉小さじ１
片栗粉大匙１ほど
九条ネギ適量　小口切り
おろし生姜適量

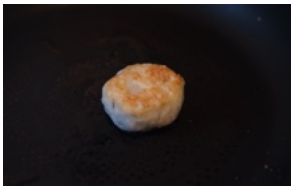
作り方）

1. 里芋を蒸し器で蒸すか、水から茹でて柔らかくなったら皮を剥き、なめらかになるまで潰す。
2. 牛肉はフライパンで炒め、A を注いで水分が飛んだら火を止める。
3. １を 25g～30g に分けて広げ、２を 10g ほど詰めて円錐の形にまとめ、片栗粉を極薄く上下の面のみにまぶす。なければ小麦粉でも良い。
4. フライパンにサラダ油を注いで熱し、３を並べて揚げ焼きにし、からりとしたらバットに移す。
5. カレースープを作る。鍋にだし、薄口、カレー粉を入れてよく混ぜる。片口のボウルに片栗粉を入れ、カレースープ適量で伸ばす。火にかけ、沸騰したら片栗粉を少しずつ注いでよく混ぜ、とろみをつける。
6. お椀に４を置き、５をたっぷりとかけ、好みで九条ネギ、おろし生姜を添える。

焦げないように気をつけながら、煮汁がある程度なくなるまで煮詰めます。冷蔵庫で５日ほど、１ヶ月ほど冷凍出来ます。

今川焼きみたいに形作って、上下の面だけに薄く薄く粉をします。
つけすぎは厳禁。つけなさすぎ、もしくはつけないくらいの感覚で。

火が通った里芋は、竹串で刺さなくても、皮がパンっと張って破れます。火が通った証拠。熱いうちに皮を剥いて潰します。



こんがりいい焼き色だ。
側面は焼かなくて大丈夫。

冷えると潰せないので熱いうちに急いで潰します。ねっちりなめらかになるまで。これでポテトサラダも美味しい。

カレースープを作って、火にかける前に片栗粉をそれで溶く。
これで味が薄まらない。

ラップに広げ、時雨煮を置いて包みます。
親指で具を固定して里芋を包むとうまくいきます。

とろみをつけたら、
熱いうちにかけて召し上がれ。

豚肩ロースと小かぶの酒粕煮込み

材料）作りやすい分量
豚肉肩ロースしゃぶしゃぶ用200g
小かぶ　実の部分だけ正味200gとかぶの葉１束
油揚げ８０g
ごま油大さじ１
水１リットル
A＝酒粕150g、白味噌50g
薄口醤油大さじ２

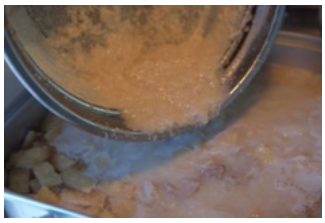
作り方）

1. 食材を切る。小かぶは葉と実に分け、葉は３cmの長さに、実は厚く皮を剥き、縦半分に切って端から１cmの幅に切る。油揚げは縦半分に切り、２cmの幅に切る。
2. 鍋にごま油を注いで火にかけ、肩ロースを炒める。半分ほど火が通ったら水を注ぎ、小かぶの実、油揚げを入れ、沸騰したらAを味噌濾し器やざるなどに入れて火を弱め、５分を目安に煮込む。
3. 葉の部分を入れて薄口醤油で味を整え、火を止め、器に盛る。

カブは厚く皮を剥き、1cmほどの厚さに切り分けます。
葉は扱いやすい長さに。

水の中に白味噌、酒粕をドプンとな。このまま５分放置。
豚肉の旨みが出て酒粕が柔らかくなり、白味噌も溶けてるはず。

嵯峨野の森嘉さんのお揚げさんを入れました。旨みを吸ってくれて、じゅわりとだし含みが良いのでお気に入りです。



溶けきれない酒粕は、ザルの中でほぐれたら全て汁気に入れきってください。とろりしてこれが美味しい。

え、ザルごとですか。
はい、ザルごと行きます。

お醤油をそそぎ、菜葉類を入れる。これだけです。

ぶり大根　おねぎの西京焼き

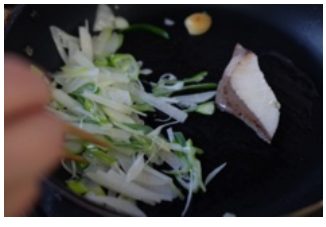
材料）２人分
ぶり切り身１枚８0g
塩ひとつまみ
白ネギ１/4本
大根30g（正味）
にんにく１かけ（なくても良い）
サラダ油小さじ１
日本酒小さじ１
A＝白味噌１０g、薄口小さじ１
七味適量

作り方）

1. 素材の仕込みをする。
   ぶりは半分に切り、表面に塩をまぶす。にんにくは潰す。白ネギは根元を切り落とし、青い部分も含めて端から斜めに薄切りにする。大根は皮を向き、短冊切りにする。
2. にんにくオイルを作る。
   大きめのフライパンにサラダ油を注ぎ、にんにくを入れて香りが立ち、軽く火が通るまで炒める。
3. 素材を炒める。
   ぶりを置き、開いたところで野菜を入れて同時に炒める。ぶりは２分ほど焼いてひっくり返し、さらに２分ほど焼く。日本酒を切り身の上にふりかけて中まで火を通し、お皿に盛る。
   野菜は大根がしんなりして白ネギがくたっとしたら火を止めてAを注ぎ入れて手早く混ぜ､絡んだらぶりの上に盛り付け、好みで七味を振る。

大根はサッと炒めるだけなのでできるだけ薄い短冊切りに。
おネギは青い部分も全て
斜め薄切りに。

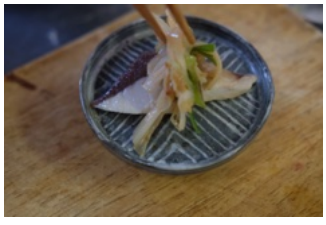
ニンニクはあってもなくても。
ニンニクの香りだけを移す作業です。潰した面と油を合わせて弱火で香りを油に移します。



ブリとお野菜は同時に炒めてください。ブリの旨みがお野菜に行き渡り、野菜の香りのおかげでブリの臭みが和らぎます。この時点でニンニクが焦げる心配があるなら引き上げて。

ブリの表面がこんがりしたら、
お酒を軽くふりかけて熱気を上げます。これでふっくら中までぶりに火が通るので、お皿へ。

お野菜に火が通ったら火を止めて、あらかじめ混ぜ合わせておいた白味噌と薄口をかけて絡めたら完成。



ブリの上に天高く盛るだけ。

マルコポーロのババロア

材料）作りやすい分量
マルコポーロ 10g 熱湯 150cc
牛乳 100cc
卵黄２個分
きび砂糖 40g
粉ゼラチン１袋（水大さじ３と合わせてふやかす）
生クリーム 65cc～100cc（好みで前後して良い）
トッピング（茹で栗やブランデー、生クリームなどをかけても良い。）

作り方）

1. 紅茶を作る。
   急須にマルコポーロを入れ、熱湯をかけて５分ほど蒸らし、漉す。100cc 必要なので足りなければお湯を足すと良い。
2. ゼリー液を作る。
   ボウルに卵黄、きび砂糖を入れて泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。牛乳を温め、鍋肌がしゅわしゅわと温まってきたら卵黄のボウルに 1/4 量ほど注いで手早く混ぜ合わせる。残りも少しずつ注いで合わせてよく混ぜ、鍋に戻して弱火にかける。木べらで鍋底、鍋肌をこそげるように混ぜ、とろりとしたら火からおろし、ゼラチン、紅茶の順に入れてよく混ぜ合わせ、氷水を当てて冷やす。とろりと重い質感になってくるまで冷やし混ぜる。
3. ゼリー液と生クリームを合わせる。
   ボウルに生クリームを入れ、氷水などに当てて冷やしながらツノが立つまで泡立てる。２と合わせてよく混ぜ、保存容器で冷やすか、好みの容器に小分けに注ぎ入れて冷蔵庫で冷やす。
4. 盛り付ける。
   保存容器に入れた場合は固まったらスプーンなどで大きくくり抜いて器に盛る。好みでトッピングを飾る。

牛乳を注ぎながら手早く混ぜてください。

ここが最大の難所。決して沸騰させることなく、極々弱火でとろりとするまでこそげるようにかき混ぜます。鍋肌、鍋底を特に気をつけて。加熱しすぎはボソボソになります。

とろりとしたら戻したゼラチン、溶けたら紅茶の順に加えて混ぜます。

氷水に当てて冷やしながら鍋底、鍋肌を混ぜます。冷やしすぎ、ほったらかしは単なる紅茶ゼリーになってしまうので気をつけて。少しとろん、ゆるんとしてくるまで。

氷水を当てて生クリームのツノが立つまで泡立てます。
ゼリー液の様子も見ながら。

生クリームにゼリー液を加えてザックリ混ぜ合わせます。あとは、保存容器に入れて大きく冷やすか、小分けにカップに注ぐかはお好みで。

少し崩して食べるのも美味しい。