

## 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、薄皮をめくりまします。頭から尻尾に向かってペリペリと。途中、青い背の皮が少しくらいめくられても気になさらず。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、試してみてください。



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。



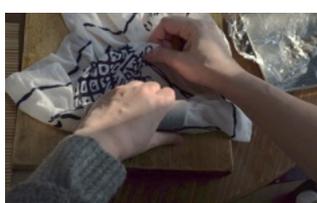
クルッと回転させて鯖の背が上に来ましたね。



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

## 🌿 1 膳茶碗で一口鯖寿司

対面レッスンで「これは画期的ですね！」と褒めてもらえるんですが、昔の人は塩鯖から作るのが基本でした。若狭から京都に運ばれるまでの間にいい塩梅に塩がまわっていて、それにお酢をかけてやる。その間に酢飯を作る。理に適ってるなあといつも作るたびに感動してます。違う点は冷やご飯とラップで作るところですね。手を汚さず、無駄も出ない。冷蔵庫に冷やご飯ありますか？冷凍のご飯でもOK。ポイントは、「湯気が立つほどにしっかりと温まったご飯」とすし酢を合わせて「手早く切るように混ぜる」こと。内輪であおいだりだとか、飯台を使うだとか、炊く時のお水を減らすだとか、必ず昆布入れないとダメではないんです。それより上記カギカッコが何より大事です。

ご用意いただきたいもの) 骨抜き (最悪、最悪、爪先でも抜けます。)、布 (サラシ、手ぬぐい、薄い布など) 砂糖、塩、米酢、冷やご飯 (一からご飯を炊く場合のために昆布を入れておきました。よろしければお使いください。)

お伝えしたいこと) 毛長のタオルなどは使えません。

