

播州くされ寿司



【材料】（鯖 4尾分）

米・・・2合（うち、1割程度はもち米）

頭付き塩鯖（背開き）・・・4尾

●出し昆布・・・・・・・・適量

●酢・・・・・・・・適量

寿司酢・・・・・・・・80cc

新生姜・・・・・・・・30g 程度

白ゴマ・・・・・・・・大さじ2 程度

紅生姜・ミョウガ等・・・適量

【作り方】

- ① 頭つきの鯖を一度きれいに洗い、たっぷりの水で一昼夜塩抜きする。（再々水を換える）
- ② 塩が抜けたら、中骨と小骨をきれいに取り除く。ヒレもねじり切っておくと食べやすい。
- ③ 水気をよく切って、一度酢洗いする。

- ④ フリーザーパックに鯖とダシ昆布を交互に重ね、材料の半分ほど酢を入れて、空気を抜いてフタを閉め、裏面・表面と適当に返しながら半日程度酢に漬けておく。
- ⑤ その間にご飯を炊く。（一割程度のもち米を入れ、普通の水加減でよい）
- ⑥ ご飯にあわせ寿司酢を 1 升到付き 400cc の割合で熱いうちに混ぜる。お好みで新生姜のせん切りといり白ゴマを混ぜると鯖寿司によく合う。
- ⑦ ④でできた鯖を取り出し、水気をよく切ってからすし飯を鯖にあわせて強く握って棒状のご飯を鯖のあいだに入れてふきん等で包み形を整えて箱の中に詰める。
- ⑧ 食べるときには、切る前に頭の付け根から皮をむき、2～3cm 幅に切り、皿に盛り合わせ紅生姜・ミョウガで飾る。冷蔵庫へは入れない。

播磨（播州）平野の鯖は瀬戸内海のもので、秋祭りが近づく頃鯖を開いて塩漬けにされたものが店頭に並び、各家ですしを作り木で作った四角い桶に詰め2～3日重石をして少し発酵が進んだナレ寿司状態のものである。

鮎のあめ煮（圧力鍋バージョン）



頭から骨まで丸ごと
食べられるほどやわ
らこうなるで〜♪

【材料】（作りやすい分量）

鮎・・・・・・・・・・500g

ざらめ・・・・・・・・150g～170g

しょうゆ・・・・・・・・80cc

みりん・・・・・・・・80cc

酒・・・・・・・・・・大さじ 1

山椒の実、しょうが・・好みの量

番茶・・・・・・・・・・適量

竹の皮・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① 鮎の腹をおさえてフンを取り出す。（鮎を冷凍保存する際は必ずここまでの下準備をしてくださ

い。解凍は必ず流水解凍で行ってください。自然解凍ではお腹の部分がドロドロになります。）

- ② 鮎は炭火で素焼きして、一晩おく。
- ③ 番茶を鍋で沸かして、別鍋で鮎の頭を揃え、竹の皮をお腹の部分中心に置いて二段重ねる。魚をきれいに並べ置いた上から沸かした番茶をかけ、鮎がかぶるくらいまで入れる。
- ④ 落とし蓋（出来れば少し重めの平皿）をして 1 時間くらい煮る。煮終わったら煮汁を全部捨てる。あら熱がとれるまでしばらく置く。
- ④ 別鍋に調味料をすべて入れ、ざらめが溶けるまで煮て火を止める。
- ⑤ 休ませた鮎を圧力鍋に並べて、③の時と同じように竹の皮を敷き、鮎の頭を揃えならべていく。並べたところに④を入れ、圧力なべの蓋をする。
- ⑥ はじめは中火～強火で火にかけ、圧がかかったら弱火にして 5～6 分煮る。
- ⑦ 圧が下がったら鍋の蓋を取り、落とし蓋をして汁が少し残るくらいまで煮詰める。煮詰まったらバットにあげ冷まして鮎の身を落ち着かせる。

