

さば寿司（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
- だし用昆布・・・・・・・・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。ヒシ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だし用昆布を交互に重ね、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か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升につき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。

