



三重の郷土料理 秋刀魚寿司～のど越し良く～

長尾 哲英 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)

地元の郷土料理である秋刀魚寿司を、のど越し良く食べられるように工夫しました。

すし飯にはもち米を混ぜ、半潰しにして固めることで自然な食感に仕上げました。サンマは酢を使って煮ることで、優しい酢の風味と舌でとさせる軟らかさにしました。

目で見て楽しめること、残された機能を十分に使っていただけることを考えて作りました。

■材料 (1人分)

●秋刀魚寿司

・うるち米	20g	・水(炊飯用)	80g
・もち米	20g	・サンマ	1尾
・ゼラチン	2g	・柚子	適量
・昆布	3g		

(すし酢)

・米酢	小さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・塩	小さじ1/4

(煮汁)

・水	1カップ
・酢	1/2カップ
・醤油	大さじ1・1/2
・みりん	大さじ3
・ショウガ	適量

●とろとろ汁

・オクラ	2本	・だし汁	150ml
・玉麩	1g	・醤油	小さじ1

●甘酒饅頭

・甘酒	100ml
・白あん	20g
・ゼラチン	4g



■作り方

●秋刀魚寿司

- すし飯を炊く。
 - 米は洗米後2倍の水とゼラチン、昆布を入れて炊く。
途中、湯気が上がってきたら、2～3回全体をかき混ぜてゼラチンを均等にいきわたらせる。
 - 炊き上がった飯にすし酢を混ぜて、すりこぎで半潰しにする。
- サンマを煮る。
 - サンマは開きにして、背骨、腹骨を取り除き霜降りしておく。
 - 煮汁にサンマを入れて落し蓋をし、弱火で30分コトコト煮る。
※身がしまって硬くならないよう、沸騰させないのがポイント。
- 棒寿司を作る。
 - 巻きすにラップを敷いて④のサンマの皮目を下にして置き、②のすし飯をのせる。
 - 巻きすで巻いて棒状に形を整え、ラップのまま冷蔵庫で冷やし固める。
 - 食べやすい大きさに切り、柚子の搾り汁をふりかける。

●とろとろ汁

- ①オクラを軟らかく茹で、トロトロになるまで細かく切る。
- すまし汁を作り、①のオクラと玉麩を加える。

●甘酒饅頭

- ①甘酒でゼラチンを煮溶かして、固まり始めるまで冷ます。
- ②①の甘酒を型に半分流し込み、白あんをのせたら、残りの半分も流し込み、冷蔵庫で完全に冷やし固める。

所要時間

40分