

鯖棒寿司

●材料● 4人分

鯖(1kg) …………… 1尾

割り酢

酢 …………… 400ml

水 …………… 100ml

砂糖 …………… 5g

昆布(5cm角) …………… 1枚

白板昆布 …………… 6枚

甘酢(下記より) …………… 適量

酢 …………… 100ml

水 …………… 100ml

砂糖 …………… 45g

すし飯

米 …………… 3+1/2 カップ

水 …………… 洗い米の1割減

合わせ酢(右記より) …………… 175ml

合わせ酢

酢 …………… 600ml

砂糖 …………… 420g

味醂 …………… 75ml

塩 …………… 120g

生姜の甘酢漬け …………… 適量

ルバーブの甘酢漬け

ルバーブ …………… 1本

甘酢(左記より) …………… 適量

葉蘭 …………… 適量

(分量外)

塩

●作り方●

1. 鯖は水洗いして三枚おろしにし、べた塩をして約3時間おく。割り酢に約20分つけ、水気をきって昆布じめにする。
2. 白板昆布2枚は甘酢適量で煮る。
3. すし飯を作り、250gずつに分ける。
4. ルバーブは3cm長さの短冊切りにし、さっとゆでて甘酢につける。
5. 葉蘭は関西葉蘭にする。
6. 鯖棒寿司を作る。昆布じめにした鯖の皮をはぎ取り、身を適当な厚みにへぐ。
7. すし飯を手にとって適当なかたさになるまで練り、鯖の長さに合わせて棒状に整える。
8. ぬらしてかたく絞ったさらしを広げ、鯖の皮目を下にしておく。すし飯を鯖の上のせてさらしで包み込み、裏返して余ったさらしを引き、ぐっと締める。巻きすで形を整える。
9. 鯖の皮目に飾り包丁を入れて白板昆布を巻き、一晩ねかせる。
10. 一口大に切って盛り付け、葉蘭と生姜の甘酢漬け、ルバーブの甘酢漬けを添える。