

次世代へ
伝えたい

さぬきの ふるさと 料理

②



さわら

鯖の押し抜きずし

ソラマメに実が入り、麦が熟れはじめると瀬戸の海はさわら漁で賑わいます。

この頃、さぬきの農家で、さわらを買ってさわら料理を作り、
親戚・知人を招くことを「はるいお」とか「麦うらし」「さわら初穂」と言います。

なかでも押し抜きずしは、さわらの味と山椒の香りに
ソラマメと卵のいりどりが美しいさぬきの味です。

【作り方】

- ① 米を炊き合わせ酢をまぜて、すし飯を作る。
- ② さしみの大きさをくらいに切ったさわらにAの塩をして、酢に半日ぐらい浸けておく。
- ③ 凍豆腐はぬるま湯で戻して水にさらし、Bで味をつけて小さく切る。
- ④ ソラマメは塩ゆでにしてCの調味料で煮る。
- ⑤ 卵は薄焼きにして三角形に切る。(押し抜きの型により好みの大きさに)
- ⑥ フキは塩で板ずりにしてゆで、皮を取り小口切りにしておく。
- ⑦ 干しシイタケは水に戻してせん切りにする。
- ⑧ ⑥はE、⑦はFのそれぞれの調味料で、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- ⑨ 押し抜き型の下に葉らんを敷いてすし飯を半分置き、③⑥⑦の中具を適量入れ、その上にすし飯を詰め、卵、さわら、ソラマメ、山椒の葉をたたいたものを配色よくのせ、上から押して型から抜く。

【材料】(7個分～8個分)

米 5カップ

合わせ酢

酢 1/2カップ

砂糖130g、塩15g

A さわら300g

塩小さじ1弱、酢1/2カップ

B 凍豆腐1個

だし汁1カップ、砂糖大さじ2、

薄口しょうゆ小さじ1/2

塩小さじ1/2、酒小さじ1/2

C ソラマメ16粒

だし汁70cc、砂糖小さじ1強、塩少々

D 卵1個

砂糖小さじ1、塩小さじ1/4

E フキ100g

だし汁大さじ3、砂糖大さじ1、

塩小さじ1/2、酒大さじ2

F 干しシイタケ4枚

もどし汁1/2カップ、砂糖、

しょうゆ、みりん各大さじ1

山椒の葉7～8枚、葉らん、紅ショウガ

【一ロメモ】

上にのせる具として、えび、照り焼きにしたあなご、塩ゆでしたサヤエンドウを使う押し抜きずしもあります。