

郷土料理 4 伊勢・志摩のてこね寿司

夏の盛りも過ぎ、「下りかつお」の美味しい季節です。今年の水揚げ高は、やや不良と聞きますが、お値段のお手頃、油の乗った鰹を使ってちらし寿司の一種「てこね寿司」にしてみました。「てこね」とは、伊勢・志摩地方の漁師達が、船上での忙しい最中、炊きたてのご飯の上に千切りにした鰹を乗せて手でまぜたことが始まりとか。

- | | | |
|----------|-----------------------------------|------|
| A | <input type="checkbox"/> ご飯(炊きたて) | 400g |
| | <input type="checkbox"/> 寿司酢 (市販) | 40ml |
| | <input type="checkbox"/> 炒りごま | 大さじ1 |
| B | <input type="checkbox"/> 醤油 | 40ml |
| | <input type="checkbox"/> みりん | 大さじ1 |
| | <input type="checkbox"/> 刺身用かつお | 100g |
| | <input type="checkbox"/> すりおろし生姜 | 適量 |
| C | <input type="checkbox"/> 大葉 | 4枚 |
| | <input type="checkbox"/> 小ネギ | 適量 |
| | <input type="checkbox"/> みょうが | 適量 |
| | <input type="checkbox"/> もみ海苔 | 適量 |



【作り方】 2人分

1. A 炊きたてのご飯に、市販の寿司酢 40ml を入れて軽く切るように混ぜる。そこに炒りごまを入れる。
2. B 醤油、みりんをボールに入れ、600W の電子レンジで 30 秒加熱。あら熱がとれたら、かつお、すりおろし生姜を加えて冷蔵庫で 15 分冷やして、味をなじませる。
3. その間に C を準備。大葉・みょうがは千切り、小ネギは小口切りにする。
4. 寿司桶やどんぶりに A→B→C の順に乗せて、最後にもみ海苔を飾って、完成！