

10月…祭り

こけらずし



栄養成分表示 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114 kcal	3.9 g	2.1 g	18.5 g	0.6 g

材料 (90個分)

- 米(うるち米) …………… 8合
- (もち米) …………… 2合
- 塩さば(国産) …………… 3本
- 笹の葉 …………… 130枚

▶合わせ酢

- 米酢 …………… 1合
- 砂糖 …………… 300g
- 塩 …………… 小さじ5

▶魚の酢じめ用合わせ酢

- 米酢 …………… 3カップ
- 塩 …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 100g
- みりん …………… 60cc

作り方



1 塩さばは3枚におろし皮をむき、そぎ切りにする。



2 酢じめ用の酢を合わせ、さばを漬け込む。



3 もち米・うるち米を合わせて洗い、1時間浸して炊飯する。



4 ごはんが炊けたらすし桶にうつし熱いうちに合わせ酢をかけて混ぜ、あら熱をとる。



5 笹の葉はきれいに洗い、両端を切り、15cmくらいにそろえる。



6 笹の上に小さくにぎったすし飯をおき、さばをひと切れのせ、上からギュッと押さえる。



7 一人分5個を皿に盛る。



MEMO

- すしの形が木のこけらに似ているところから「こけらずし」と言われている。
- こけらとはおしずしの別名。すしたねを薄く切って、すしめしの上に並べたところが、屋根をふくときのこけら板に似ているところからついた呼び名である。
- さばのかわりに「しいら」を使うところもある。

