

へしこ寿司<4~5人分>

- 材料** 米……………1升
酢……………1合
へしこ……………1尾
昆布……………適量
みりん、酢(1:1) ……適量



作り方

1. 寿司酢は、酢1合に砂糖 150gと塩 30gと昆布を入れ、煮てさます。寿司飯は、米1升到に寿司酢1合を混ぜる。
2. へしこは、ぬかをきれいに洗いおとして、水分をふき取る。へしこの骨をとりのぞき、薄くそぎ切りにする。
3. 昆布のバッテラは、なべにバッテラをならべみりと酢を同量に入れ、ひと煮立ちしたら火をとめ、そのまま味をなじませる。
4. へしこのうす切りを型に入れ、酢飯をかるく詰めて押す。バッテラは、寿司の大きさに合わせて切り、最後にすしの上ののせて出来上がり。

◇料理のポイント◇

- 寿司飯の味は、比較的甘めにした方がへしこであう。
- へしこの切り方は、なるべくうすくそぎきりにした方が寿司飯にのりやすい。
- 季節によっては、木の芽をバッテラと寿司飯の間にいれると風味がよい。

[準備]

- 焼きへしこ……………糠を洗い1尾を切り身にして焼いておく。
生へしこ……………①糠を洗い、3枚におろして皮と中骨を取り、さらに片身を2枚に薄くスライスする。
②①を、水3、酢1、砂糖適量の液で1晩漬ける。
バッテラ昆布 ……薄味で炊いておく。
寿司飯……………米1升到に寿司酢1合を混ぜる。

ちらし寿司

酢飯にほぐした焼きへしこといりごまを混ぜ込み、上にちらし寿司の具(金糸玉子、しいたけ、紅しょうが、青味等)を盛る。



箱寿司

- ①酢飯の上に、有馬山椒ときざみオオバをのせ、生へしこを重ねて押す。
- ②酢飯に有馬山椒、スライスきゅうり、金糸玉子をはさんで生へしこを重ねて押す。(博多押し)



細巻き

- ①きゅうりと焼きへしこを棒状にして焼きのりで巻く。
- ②レタス、きゅうり、ハム、マヨネーズ、焼きへしこを巻く。

