

雲南圏域レシピ

【焼き鯖寿司・きのこ汁】

献立名	材料名	6人分	作り方
焼き鯖寿司	米 もち米 合わせ酢 米酢 砂糖 塩 焼き鯖 人参 かんぴょう(干し) タケノコ(水煮) ぶき(水煮) 椎茸 きぬさや 薄口醤油 砂糖 錦糸卵 刻みのり	3合 大さじ3 30ml 大さじ1.5 小さじ3/4 1尾(700g) 60g 7.5g 60g 60g 3.5枚 30g 小さじ1.5 小さじ3/4 1.5個 適量	①米ともち米は合わせて洗う。普段より少し少なめの水加減にし浸漬してから炊く。 ②合わせ酢はよく溶かしておく。 ③人参は小さめのいちょう切り、かんぴょうは塩もみ後よく水洗いしてから水に浸す。柔らかく戻ったら細かく刻む。タケノコ、ぶき、椎茸も細かく刻む。きぬさやはさつと塩ゆでして冷水にとり、斜め切りにする。 ④焼き鯖はエラの後ろから頭の部分を落とす。骨が残らないように注意しながら身の部分をほぐす。 *エラから頭の部分は油が多いため寿司に向かない。 ⑤鍋に刻んだAの具材を入れ、水をひたひたに加え弱火にかける。沸騰したら薄口醤油と砂糖を加え2~3分煮る。煮えたらザルにあげ煮汁を切っておく。 ⑥炊きあがったご飯を寿司桶に移し②の合わせ酢をしゃもじに伝わせながら回し入れ、ご飯を切るようにして手早く混ぜながら、うちわであおいで冷ます。 ⑦⑤の具材とほぐした鯖の身を加えて混ぜ合わせる。 ⑧器にすし飯を盛り、錦糸卵、きぬさや、刻みのりを飾る。
きのこ汁	椎茸 エリンギ しめじ えのきだけ まいたけ 卵豆腐(小) だし汁 みりん 醤油 三つ葉	6枚 3本 1パック 1袋 1パック 3個 900ml 小さじ3 小さじ3 適量	①椎茸は薄切りにし、エリンギは長さを半分に切って薄切りにする。しめじ、まいたけは小房にほぐす。えのきだけはほぐして長さを半分に切る三つ葉は3cm長さに切る。 ②鍋にだし汁を入れ①のきのこを全部入れ、きのこがしんなりするまで煮る。 ③みりん、醤油を入れ味をととのえる。 ④卵豆腐はさいの目に切ってから加え、ひと煮立ちさせる。 ⑤お椀に盛り①の三つ葉を添える。