

# \*丹後の鯖缶寿司 {矢部 さんの郷土料理

令和1年10月 育てる会・流山

\*

| 献立        | 赤群                              |     | 青群   |     | 黄群             |                                 |
|-----------|---------------------------------|-----|--|-----|----------------|---------------------------------|
|           | 魚・豆・肉・卵・乳                       |     | 野菜・果物・海草・茸   |     | 穀類・芋・調味料など     |                                 |
| 鯖缶寿司      | 鯖缶 35<br>桜海老 2                  |     | 胡瓜 10  |     | ご飯 130         | 寿司酢                             |
| 茶わん蒸し     | 卵 25<br>鶏ささみ 8<br>海老 5<br>銀杏 10 |     | 椎茸 5<br>銀杏 1個<br>三つ葉 3<br>ユリ根 5                      |     |                | 出し汁 100<br>薄口醤油 2<br>塩 0.4      |
| 豚汁        | 豚もも肉 20<br>豆腐 20<br>油揚 5        |     | 大根 20<br>人参 10<br>牛蒡 10<br>コンニャク 10<br>椎茸 10<br>葱 10 |     | 里芋 40<br>大豆油 1 |                                 |
| 海藻の酢味噌和え  | あさり 7                           |     | 生わかめ 10<br>糸寒天 1<br>トサカ海苔 5<br>分葱 15                 |     |                | 白味噌 10<br>酢 5<br>砂糖 2<br>溶き辛子 1 |
| ひじきと小松菜煮  |                                 |     | ひじき 10<br>小松菜 30                                     |     |                |                                 |
| フルーツヨーグルト | ヨーグルト 30                        |     | 苺 30<br>キウイフルーツ 30                                   |     |                |                                 |
| 漬物        |                                 |     | 蕪ぬかずけ 20<br>蕪葉ぬかずけ 10                                |     |                |                                 |
| イリコ       | イリコ 2<br>えごま 2                  |     |  |     |                |                                 |
|           |                                 | 171 |  | 254 |                | 171                             |

## 【 作り方 】

### 鯖缶寿司

- 鯖缶は汁けを切り、鍋に入れてポロポロになるまで汁けをとばす。途中で、みりん、砂糖、醤油をいれて、味を調える。
- ご飯は寿司酢を合わせて置く。
- 押し型、流し箱等に、ラップを敷きご飯の半量を入れ、鯖の半量を平均にのばし、さらに半量ご飯を置き平らにする。上に残りの鯖を乗せ、その上に海老を散らす。
- ③の上にラップをかけて上から押して、しばらく置く。ラップのまま切ると、形くずれがない。

### 酢味噌和え

- わけぎは白い部分と青い部分に分けて切り、白い方を先に入れてから青い部分を入れ、茹でる。そのままさます（おかあげと言う）
- 糸寒天は戻す、わかめは湯通しして一口大に切る、トサカ海苔は洗って一口大に切る。
- あさはり酒蒸しをして殻から出して置く。
- 鍋に西京味噌、砂糖を入れ火にかけ練る。少しさめてから、酢、とき辛子をまぜます。
- 材料を酢味噌の4分の1で和え食べる直前に残りかで和える

### 茶わん蒸し

- ささ身、海老は酒と薄口醤油で下味をつける。
- 卵は泡立っていないようによく混ぜる。調味料を入れた出し汁と混ぜ、こす。材料を入れた器に卵液をはる。蒸し器で蒸す。布巾をはさみ、弱火で蒸します。

|           | 卵 | 出し汁 |
|-----------|---|-----|
| 固めの茶わん蒸し  | 1 | 3   |
| やわらか茶わん蒸し | 1 | 4   |
| 卵豆腐       | 1 | 1   |

ポイント