

=さば寿司の作り方=

1. 塩さばを3枚におろして、腹骨もとります。

(調理サービスをされているお魚やさんでお願いするとここまでしていただけます)

2. 合わせ酢を作ります。

このレシピでははみツカンのすし酢(昆布だし入り)を使用した為、すし酢250CCと米酢250ccを混ぜただけです。

※合わせ酢を手作りする場合は、米1合に対し、砂糖15g、米酢30cc、塩3gをとろ火にかけ、砂糖、塩をとかします。これで50cc分くらいが作れますので、10倍にいただいた量がさばを漬けるすし酢ということです。あとで出てくるすし飯用にはこの量の4~5倍を別に用意してください。

3. さば2尾分を上のを合わせ酢にひたし、ラップをします。

このとき、さばと酢、ラップを密着させ、空気をきちんと抜くとうまく酢がさばにまわります。

ラップをしたら、冷蔵庫で2時間ほど置きます。寒い時期は常温でも大丈夫とのこと。2時間漬けたら、さばをあげます。

3. つけている間にすし飯の準備をします。

2尾で4本分のさば寿司を作るので、米は5合。通常炊くより1割ほど水を少なめにし、上にだし昆布一枚を乗せます。ご飯が炊けたら、200cc程度のすし酢を全体に回しかけ、しゃもじで切るように混ぜます。広げてうちわで冷ましませう。

4. さばの下処理をします。

まずは中骨(背骨から身の中に伸びてる短めの骨)を骨抜きで抜きます。さばの背骨部分を指で触ると、硬いのが分かりますから、そこを上手に全部抜きませう。頭のほうに向かって斜めに抜くきれいに抜けます。

万一腹骨(はらわた部分を保護するように伸びている骨)も残っていたら一緒に抜きませう。

このとき多少身が崩れても気にしなくて大丈夫です。また、尾側の3センチくらいには骨はもうないので、触って、骨がないことを確認したらOKです。

5. 骨を抜いたら皮をめくる作業をします。

頭のほうの角からめくり出すとおもしろいようにスルスルむけます!(尾からはめくりにくいです)むいているあたりの身をおさえながら、残らないようにきれいにむいてください。

次に、背骨あたりの身が山なりになっていますので、削いで平らにします。この削いだ身は後ほど使います。

6. 酢飯がある程度冷めたところで、型にはめます。

まずは、型にラップをかぶせます。後で、さば寿司全体をくるむので、この時のラップは大きめにしてください。そして、さばを型の底へ。きれいに成型するには尾を型の側面に合わせたほうがよ

いです。型の長さや幅にさばが足りないので、空いているスペースに、さきほど削いでおいた身を敷きつめます。

型の形に合わせて四角くさばを敷いたら、真ん中に細く切った紅しょうがを並べます。

次にご飯を入れます。心持ち、大目に。山になるくらい入れてください。その後、まず2辺の長辺のうち一方だけのラップをかぶせ、蓋をし、押します。全体重をかけておもいきり押します。

一辺が終わったら、蓋を外し、また次の長辺のラップをかけ、蓋をして押し、今度は短辺のラップをかけ、押し、もう一方の短辺のラップをかけ、押しと、計4回押します。

(7. 白板昆布が手に入ったら・・・、手に入らなければ6の工程で終わりです

あらかじめ、さばを漬けた酢と同じ配合の酢で昆布を漬けておきます。

さば寿司のラップをいったん外し、改めて広げたラップの上にごはんを下にして移動。そして、さばの上に昆布を広げます。乗せたら、また別のラップでくるんで味をなじませます。)

出来上がったさば寿司はすぐにでも召し上がれますが、時間を置いたほうが、味が馴染んでおいしいです。目安は12～24時間くらい。