

あじ・ぼうぜの姿寿司



写真:あじの姿寿司

4人分

あじ(または、ぼうぜ)・・・8尾	砂糖 …… 大さじ3	} 合わせ酢
塩 …… 小さじ1.1/2	酢 …… 大さじ1.1/3	
酢 …… 100cc	ゆず酢 … 大さじ1.1/3	
水 …… 適量	食塩 …… 小さじ1	
米 …… 280g	練わさび …… 適量	
水 …… 330cc	甘酢しょうが … 適量	
	すだち …… 2個	

作り方

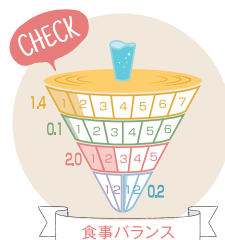
- あじはウロコをとる。背開きにし頭まで開く。
- あじの頭を右にして、中骨にそって切り開き、中骨を切り取る。背びれ、胸びれ、尾びれは取ると形が崩れるので残す。
- えら・目を除き、血合いも除いて流水できれいに洗い塩をふって、30分～1時間おく。
- ③を酢と水で薄めた酢水で洗い、魚がかかる程度の酢水に、30分～1時間くらいつける。
- ④のあじをザルにあげ酢水をきっておく。
- 米を洗ってザルに上げる。炊飯器に入れ30分吸水させてから炊飯する。
- 合わせ酢を作り、ご飯に混ぜ冷ましておく。
- すし飯80gをあじの大きさに握り、形を整える。(好みでわさびをつける) 輪切りしたすだちのをせ、甘酢しょうがを添える。

LOOK なに?なに? 豆知識!

徳島県では秋祭りになるとあじの姿寿司と、また昔は高級な部類に入るぼうぜの姿寿司が作られました。

木杵に並べ1日以上押しておく、魚と酢とご飯の味が混ざりあい、すしと魚の味加減がよくになります。また、魚を酢に7時間以上漬けると骨まで柔らかくなり頭まで食べられるようになります。

徳島県のすしの起源は古く、平安期の「延喜式」に阿波から魚の寿司が朝廷に贈られた記録があるそうです。当時の寿司は今と異なり、寿司飯は用いられなかったようです。現在のように行事食としてつくられ始めたのは、19世紀になってからだといわれています。



(一人分の栄養価)
 エネルギー：398kcal
 タンパク質：16.5g
 脂質：3.5g
 炭水化物：69.6g
 食塩相当量：3.5g

いももち



4人分

さつまいも …… 200g	塩 …… 0.8g
もち粉 …… 32g	あずきあん …… 80g
砂糖 …… 8g	きな粉 …… 8g

作り方

- さつまいもの皮をむき、薄く輪切りにして、いもがつかぬくらいの水で茹でる。
- さつまいもが柔らかくなったら、加熱しながらマッシャーでつぶす(湯で汁が多ければ別容器にとっておく)。
- もち粉、砂糖、塩を入れて、弱火のまま混ぜる。生地が固ければ茹で汁を加えながら混ぜ調節する。
- 透明感が出る位火が通ったら冷やす。
- あんを丸めて、④で包み、きな粉をまぶす。

LOOK なに?なに? 豆知識!

さつまいもが徳島県に初めて入ったのは19世紀の後半、鳴門市の西岡国蔵氏の手によるものといわれています。甘味料の高価な時代にさつまいもの持つ甘味は庶民にとってうれしいものでした。

さつまいもで作る「いももち」は、秋の収穫を感謝して土地の神様をまつる「お亥の子さん」やお正月などハレの日に作られました。以前はつなぎにもち米を使用していましたが、今ではもち粉、だんご粉等に変わり簡単に作れるようになり、菓子店やスーパーなど店頭でも売られています。

今回は鍋を使用する方法をご紹介しましたが、電子レンジを使用してもできます。ただ、さつまいもは55℃～60℃程度で加熱することで甘味が増すため、電子レンジのように短時間で高温になるような調理法だと甘さは控えめとなります。



(一人分の栄養価)
 エネルギー：144kcal
 タンパク質：3.8g
 脂質：0.8g
 炭水化物：30.3g
 食塩相当量：0.2g