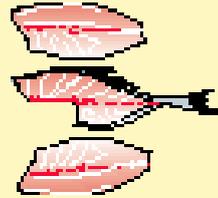


サワラのこうこずし

春に旬のサワラとこうこ（たくあん）を使った備前市日生町に伝わる郷土料理です。豊漁を祝い、漁業の安全を願って作られるようになりました。すしに添えてあったこうこの古漬けがすしの中に混じり、食べてみて美味しかったのでこうこを混ぜることが定番となったようです。

材料（5人分）

米・・・・・・・・・・4カップ
水・・・・・・・・・・4¹/₄カップ
昆布・・・・・・・・・・10cm角
グリーンピース・・・・・・・・¹/₂カップ
木の芽・・・・・・・・・・少々
合わせ酢
（ 酢・・・・・・・・・・大さじ5
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3.5
塩・・・・・・・・・・小さじ1
サワラの切り身・・・・200g
サワラの下準備
（ 塩・・・・・・・・・・小さじ0.5
酢・・・・・・・・・・¹/₂カップ
たくあん・・・・・・・・80g



1人分栄養成分

エネルギー	540kcal
蛋白質	17g
脂質	5g
炭水化物	101g
食物繊維	2g
塩分	1.6g

下準備

米は洗ってザルにあげ30分おく

昆布は切り目を入れる

サワラの切り身は塩をして5~6分おき、約30分酢に漬けて引き上げる

たくあんは4cmの長さの線切りにし、もみ洗いして水気を切る

グリーンピースは塩ゆでにする

作り方

- ①米は昆布を入れて炊く。昆布は煮立つ前に取り出す。
- ②炊き上がったご飯に合わせ酢を混ぜて冷ます。
- ③②にたくあん、グリーンピースを混ぜて、サワラを飾り、木の芽を散らす。