

さより(細魚)とれんこ鯛(黄鯛)の棒ずし

さよりは春告げ魚と言われ春の訪れを告げてくれます。腹の内側が薄い黒幕で覆われているところから腹黒い人をさす代名詞とされていますが、その身は白身で脂肪分が少なく淡白な味わいです。春から秋まで瀬戸内海でも多く獲れます。さよりとれんこ鯛の涼やかな色合いの初夏のお寿司になりました。

4人分(棒ずし8本)

材料	分量
さより (体長 20cm 位)	4本
れんこ鯛 (体長 20cm 位)	4匹
酢飯	720g (2.2合)

作り方

- ①サヨリはうろこをとり、頭を落とし、腹を裂き、はらわたをとって血あいを丁寧に洗い落とす。
- ②背びれから包丁をいれ3枚におろす。腹腔内の黒い薄皮をとりのぞく。
- ③うす塩をふり15~20分おいておく。塩が回ったら酢洗いして余分な塩を洗い流す。
- ④薄かわを手でそっと力を入れながら剥いておく。
- ⑤れんこ鯛はうろこを取り、頭を落とし、三枚におろす。さよりと同じようにうす塩をして酢洗いをしておく。中骨を取りのぞき、厚さがあついでそぎ切りにして薄くしておく。皮はそのままです。
- ⑥押し型にラップを敷いてさよりを隙間なく敷き並べ、酢飯90gを均一にいれ、ラップの片方をかぶせ、強く押す。れんこ鯛も同様に型押しする。
- ⑦型からラップに巻いたまま取り出し、そのまましばらくおいて落ち着かせる。
- ⑧適当な長さに切り皿に盛る。(ラップをしたまま切ると切りやすい)

⑨ **注** さよりは腹わたが多いため購入後はすぐ下処理をしてください。

酢飯の割合

米 2.2合 酢 63g 砂糖 45g 塩 2g

(魚に塩分がありますので寿司飯には塩は少量です。魚の塩加減で増減してください。)

押し型は100円均一の細巻きずしの型を使用しました・

棒ずし 1人前の 栄養価	
熱量	416 k cal
タンパク質	16 g
脂質	1.8g
炭水化物	79.7g
食塩	1.8g

献立

さよりとれんこ鯛の押しずし

筍の煮物盛り合わせ

ゆでそら豆

結びさよりの吸い物

クリームブリュレ いちご添え

