



ポイント

貝材に、高野豆腐やかんぴょうを入れても美味しくなります。



下準備

1. 干し椎茸は水で戻して、細く切っておく。(戻し汁は煮汁に使う)
2. かまぼこは、薄く切り適当な大きさにする。
3. うす揚げは縦4等分し、細切りにする。たけのこは薄切りにし、2×1cm程度の大きさに切る。
4. 人参は、細切りにする。

レシピ提供/不食工房 野の花 佐々木涼美さん

焼き鯖ちらし寿司

<材料>

米 ……………2合
出汁昆布 ……6cm角
寿司酢 ……………適量
錦糸卵 ……………適量
グリーンピース ……適量

<貝材①>

干し椎茸(中サイズ) ……4枚
うす揚げ ……………1枚
ひじき水煮 ……………大さじ3
人参 ……………1/4本
かまぼこ ……………1/3板

<調味料a>

椎茸戻し汁 ……………1カップ
酒 ……………大さじ2
みりん ……………大さじ2
醤油 ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ1

<貝材②>

焼き鯖
(ほぐして骨を抜く) 1/3本

<調味料b>

醤油 ……………大さじ1
砂糖 ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1半
みりん ……………大さじ1半
生姜みじん切り ……一片分

<作り方>

1. 貝材①は下準備した1~4とひじきの水煮を、aの調味料で煮汁が少なくなるまで煮る。
2. 貝材②は、ほぐして骨を抜いた焼き鯖を、bの調味料で水分が無くなるまで煎り煮にする。
3. 出汁昆布を入れて炊いたごはんを寿司酢を混ぜ、酢飯を作り、①と②の貝材を混ぜ込む。
4. 重箱に詰め、錦糸卵と茹でたグリーンピースをちらす。

高浜町では新鮮な鯖がとれると、鯖街道をって京都に運ばれていました。丸のまま焼いた焼き鯖はそのままでも美味しいですが、焼き鯖を利用したちらし寿司は又、格別の味で祭りのご馳走として古くから作られ、慣れ親しまれています。



問い合わせ先/
福井県観光営業部
ブランド営業課

TEL.0776-20-0422
brand@pref.fukui.lg.jp