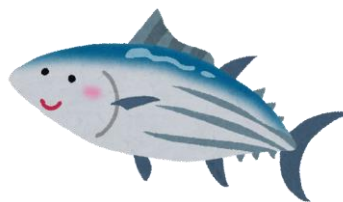


かつおのてこね寿司



(志摩地区)

このメニューのお話

その昔、漁師が漁に出て、忙しい仕事の合間の食事に、獲りたてのかつおの刺身と日持ちがする酢飯を手でこねて食べたのが始まりで、「これがとっても美味しかった」ため伝えられてきた、志摩地方のダイナミックな料理です。

現在では、初鯉から始まり、旬の魚介類を使って、お祝いや集まりごとの行事料理や家庭料理として、いろいろな機会や場所で食べられています。

志摩市内でも、地区によって少しずつ作り方が違います。

レシピ

材料(4人分)

米	3合
だし昆布	10cm角
酒	大さじ2
すし飯合わせ酢	
酢	60cc
砂糖	45g
塩	小さじ1/2
かつお	300g
魚漬けだれ	
※たれは半分残ります	
しょうゆ	50cc
砂糖	大さじ1
しょうが	1片
大葉	4枚(4g)

(もともとのてこね寿司よりも、塩分・糖分は控えめのレシピにしております)

作り方

- ① かつおは、刺身より薄い目の削ぎ切りにする。
- ② 魚漬けだれのしょうゆと砂糖を沸騰させ、すぐに火を止めて冷やしておく。
- ③ ①を②に20分くらい漬け、ざるにあげておく。
- ④ 米をとぎ、だし昆布と酒を入れて、ご飯を炊き、10分くらい蒸らす。
- ⑤ ④ができたらすし桶にとり、合わせ酢を手早く混ぜ合わせ、5分位してから、よく冷ます。
- ⑥ しょうが、大葉は千切りにして水にさらして、水分を切っておく。
- ⑦ ⑤に③を混ぜ、⑥を散らす。

一人当たり栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
532kcal	26.4g	1.3g	18mg	1.7g

食改協からのアドバイス

旬の食材でてこね寿司

春・・・かつお

夏・・・アワビ、アジ、イサギ

秋・・・もどりかつお

冬・・・イナダ、ワラサ

新鮮な旬の食材を使えば、糖分・塩分が控えめでもとっても美味しいですよ。

