◆関あじ寿司

材料　4人分

関アジ･･･2尾
ごま･･･適宜
小葱･･･適宜
わさび･･･適宜

☆酢飯
- 米･･･3合
- 酢･･･大さじ6
- 砂糖･･･大さじ5
- 塩･･･小さじ1と1/2
- 昆布･･･5cm角

☆手酢
- 酢･･･大さじ2
- 水･･･大さじ2

作り方

① 米はすこし硬めに炊く。鍋に、酢・砂糖・塩・昆布を入れよくかき混ぜて20分程度置いておく。
② ①の鍋を火にかけ、沸騰しないように砂糖と塩を溶かしながら温める。砂糖・塩が溶ければ火を止める。
③ ごはんが炊けたら、寿司桶に米を移し、②のすし酢を少し冷ましてからごはんに回しかけ、米を切るように混ぜながら酢をなじませる。
そのまま、米の粗熱が取れるまで10分程度で天地を返しながら冷ます。
④ 関アジは、ぜいごとうろこを取って頭を落とす。腹を肛門まで裂き、内臓を取り除く。中骨の薄い膜に傷をつけ、血合いが残らないようしっかりと洗う。
⑤ 魚の水分をタオル又はキッチンペーパーでふきとり、3枚におろす。
⑥ 3枚におろしたら、腹骨を取り、身の中央に骨があるので、骨抜きで丁寧に骨を抜く。
⑦ ⑥の身を10～12cm程度の寿司ネタサイズに切る。
⑧ 手酢を合わせておき、３の米が冷めたら、手に手酢を少量つけ、20ｇ程度シャリをとってふんわり丸く形を整える。
⑨ 左手に寿司ネタに切った身を持ち、身の中央にわさびをのせ、その上にシャリをのせる。
形を崩さず、シャリとネタがしっかり馴染むよう手で軽く整える。シャリがふんわりとした状態を保ちながら、全体のバランスを見て握る。
⑩ 握った寿司の上に、ごま、小葱をのせて出来上がり。

福徳学院高等学校　提供