

# 鯖鮓

材料 鯖 2尾 塩 穀物酢 生姜 昆布

## 作り方

1. 鯖は三枚におろしべた塩(塩をしっかり塩の布団に寝かせるほどの気持ちで)をしておきます。当日食えるときは、塩 1時間～2時間 翌日食える時は塩 2時間 間 ～ 3 時間 間  
\* 鯖の大きさ、鮮度によって加減します。
2. 塩をさっと水洗いして生酢に浸けます。生酢に昆布、生姜の皮、またはスライスした生姜を適宜入れておきます。塩 1時間なら酢には 30分浸けておき 2時間の塩なら 1時間の酢というように、塩時間の半分ほどを酢の浸け込む時間とします。  
\* 逆だと身がパサつくので、塩時間をしっかり長くべた塩で。  
\* 身割れがしやすいので腹を下にして浸け込みます。
3. 鮓めし 米 6カップ 酢 140cc 砂糖 50g～70g(好み) 塩 20g  
\* 砂糖は翌日までしっとり酢めしの老化を防ぐには 70g ぐらい使用の方がいいですね。
4. 骨を抜き、皮を剥いで、鮓めしを俵型にまとめ鯖の上に乗せ、晒の濡れ布巾を固く絞ってバイヤスに置き、形を整えます。両端は巻きすを使うと上手に出来ます。スライスして酢に浸けておいた生姜の干切を鮓めしの上にあしらうと美味です。