

生ずし



材料（4人分）

米…2合、酒…大さじ2、昆布…5cm・1枚、合わせ酢（酢…60cc、塩…小さじ1/2、砂糖…36g）、このしろ…中4匹、漬け酢（酢…60cc、砂糖…30g、塩…大さじ1）、だし昆布…15cm

レシピ

❶このしろの準備

- 1.このしろの頭と尾を残して背開きし、中骨を取る。
- 2.1に塩（定量外）をふり、4時間おいて水洗いし水気を切る。
- 3.漬け酢とだし昆布に5時間漬けておく。

❷酢飯を作る

- 1.酒と昆布、定量の水で米を炊く。
- 2.昆布を出し、合わせ酢であえる。

❸❷が冷めたら、❶の酢を切って、中につめる。

❹型を整えて、食べやすい大きさに切る。

ワンポイント

ラップをした後切ると、うまく切り分けられます。

食改さんの一言

背開きにするのは、西条が城下町だったため「切腹」をさける、という説もあるそうです。
このしろは、「シンコ→コハダ→コノシロ」と成長とともに名前が変わる出世魚です。



いりごはん



材料（4人分）

米…400g、いりこ…30g、油揚げ…40g、ちくわ…80g（1本）、ごぼう…100g（1/2本）、にんじん…100g（1本）、鶏肉（皮なし）…80g、絹さや…20g、調味料（薄口しょうゆ…大さじ2と1/2、酒…大さじ2）、だし昆布…8cm

レシピ

- ❶米は洗って、15～20分ざるに上げておく。
- ❷いりこは頭と皮と骨を取り、3～4cmに小さくちぎっておく。
- ❸材料を切る。油揚げ…細かく3cmくらいの拍子切り。ちくわ…薄く小口切り（大きい時は半月切り）。ごぼう…ささがき切り。にんじん…3～4cmの細切り。鶏肉…5mmに細かく切る。
- ❹絹さやは筋をとってサッとゆで、細く斜め切りにする。
- ❺❶と調味料、❷・❸を合わせ、昆布と定量の水を入れ炊飯器で炊く。
- ❻炊き上がったら昆布を取り出しさっくりと混ぜ、器に盛ったら上から❹を散らす。

食改さんの一言

徳田地区で約60年前から食べられている昔ながらのひいおばあちゃんの味です。1品でおかずいらず！