



太刀魚のお寿司

材料

太刀魚、ご飯、すし酢、紅生姜もしくは生姜、塩少々、(昆布、のり)

作り方

- ① 太刀魚は3枚におろして軽く塩をふる。
- ② 2分くらい経ってから太刀魚の身を生酢の中へさっとつけてから甘酢に漬け込む。
(時間5分くらい)
- ③ す卷に寿司飯を軽く伸ばし、その上に紅生姜を散らし、太刀魚の身を上向きに、背を下向きにして寿司飯の上のせて握る。
※寿司飯の温かいうちに、太刀魚をのせて巻くのがおいしい。
- ④ 丸い棒のような太刀魚寿司を8等分に切って出来上がり。
- ⑤ 昆布やのりを巻いてもおいしい。

ポイント

- ① 熊野、御浜町の伝統食として昔からつくり伝えてきました。
- ② 太刀魚の身を寿司飯の上のせるとき、背を下にして握るので、別名「かしまえ寿司」とも呼ばれています。

※協力 さんま館

さんばい

材料

こんにやく、れんこん、人参、大根、ごぼう、しいたけ、さんま酢つけ、ゆず、さんず、酢、みりん、酒、塩、砂糖、昆布、花かつお、(しょう油は仕上げが茶色っぽくなるので、入れる人と入れない人がいる。)

作り方

- ① さんまは塩をして1日〜2日程度、さんず(だいたい一種)の搾り汁と酢・砂糖つけて半日から1日程度おく。ゆずの皮は多めにに入れる。
- ② れんこん、ごぼう、大根、人参、こんにやくは、5cm程度のたんざく切りにする。
- ③ ※大根、人参は生のまま繊維に沿って切ること、しやしき感が出る。※ごぼうとれんこんは、別々に酢を少し入れた水で柔らかくなる程度にゆでる。酢を入れることで白くなる。茹で上がったら塩でもんでおく。かつお、昆布でだしをとる。酒、砂糖、塩、みりん、酢で味付けする。
- ④ 野菜が浸る程度の③のだしに野菜類をいれる。ダシが出るためしいたけを1番に、2番目にこんにやく、3番目にごぼうとれんこんを入れ、大根、人参はしやしき感を残すため最後に入れ、あまり煮過ぎない。
- ⑤ 煮立ったら、かきまぜる。
- ⑥ だしを濾す。(だしは最後にかける場合もある。)
- ⑦ 素早く野菜を冷まし、さんまの酢漬け、つけ汁を混ぜ合わせる。
- ⑧ 好みによって、酢を入れたりして味付けの微調整をする。

ポイント

- ① 御浜町阪本地区に伝わる郷土料理です。
- ② 正月(冬)に食べる。さんずの香りがよく、さんまもこの料理に適する時期です。
- ③ 一説には、食べると食欲が三倍増すことから「さんばい」という。
- ④ さわやかな香りをお届けできないのが残念な一品です。

※協力 御浜町阪本地区の皆様