

鮎の姿寿司



高梁市

作られる時期...6月の若鮎の時期

ポイント POINT

鮎が解禁で取れるようになったとき、家族ではじめて味わう初夏の味です。

【材料・分量】

鮎	10匹
酢	適量
合わせ酢A	
酢	500cc
砂糖	200g
しょうが	適量
酢飯	

【作り方】

- ① 鮎を背開きにして1日塩漬けする。
- ② 半日(12時間)鮎が漬かる程度の酢に漬ける。
- ③ 骨をきれいに取り除き、漬けた酢水で洗う。
- ④ ③の鮎を合わせ酢Aに1日漬ける。
- ⑤ 酢飯をにぎり、おろししょうがをのせて、その上に鮎をのせる。

- 酢水できれいに汚れを落とすこと。

鮎飯



高梁市

作られる時期...7月~9月(鮎がとれる時期)

ポイント POINT

鮎の好きなお客様が来られた時には、鮎の味噌汁とともに季節の味をご賞味いただいています。

【材料・分量】

鮎	8匹
米	8合
ごぼう	1本(大きいものだと半分)
にんじん	適量
油揚げ	1枚
ねぎ	適量
出し汁(調味液Aを含め)	9.6カップ
調味液A	
しょう油	180cc
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
塩	小さじ1

【作り方】

- ① 鮎を焼く。
- ② 焼いた鮎のはらわた・骨・ひれなどを取り除く。
- ③ ごぼうは小さめのささがき、にんじん、油揚げを切る。
- ④ 炊飯器に米と③の材料、②の鮎、調味液の入った出し汁を入れ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、細切りにしたねぎを入れて蒸す。

- 焼いた鮎の骨など、きれいににとって姿のままのせて炊くこと。

