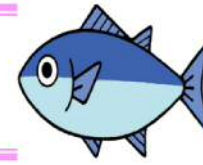


河内の郷土料理

なまぶし お ずし 生節の押し寿司



- 生ものが手に入りにくかった河内では、カツオの身を蒸した半乾きの生節を使った押し寿司作りをよく楽しみました。祭りやお花見などの“ハレの日の食べ物”で、当時はたいそうなご馳走でした。
- 村や家によっては、甘く煮た生節をすし飯の上のせて型に入れて押したり、生節の煮汁にとろみをつけて上からかけます。押し型は箱型や松竹梅などを用います。

Energy

エネルギー

209kcal

Protein

たんぱく質

8.9 g

Lipid

脂質

0.6 g

材料(1人分)		分量(g)
米		40
A	酢	5
	砂糖	3.5
	塩	0.5
生節(かつお)		16
B	酒	2.5
	砂糖	3
	みりん	2.5
	しょうゆ	4.5
	しょうが汁	1.5
三度豆		3

作り方

- ① 米は少しかために炊き、ひと煮立ちさせたAと混ぜあわせ、すし飯を作る。
- ② 生節はさっと熱湯をかけ、骨・皮・小骨のあるところは丁寧に取り、細かくほぐしておく。
- ③ 鍋に②とBを入れ、中火にかけながら汁気がなくなるまでゆっくりと煮る。
- ④ すし飯に③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップを敷いたバットに④をおき、その上にラップをしき、上からバットで押す。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分け、茹でて斜め薄切りにした三度豆を彩りで上にのせる。