田舎寿司レシピ

料理名	材料と分量	作　り　方	備　　考
すし飯 （米 5 合分）	米：5 合 酢：70～80cc 柚酢：20～30cc 砂糖：80～100ｇ 塩：15ｇ 生姜：30～40ｇ 炒りごま：20ｇ	① 米は少し水を控えて炊く。 ② 生姜は細かいみじん切りにし、調味料と混ぜて合わせ酢を作っておく。 ③ 炊きあがったご飯を大きいボール（飯切り）にとり、すぐ合わせ酢をまんべんなく混ぜ、炒りごまを混ぜ合わせる。風にあて早く冷ます。	・酢は全体で 100cc 柚酢の割合が多いと、砂糖を多く入れる。 ・熱いご飯が冷めるとき酢を吸収し、風を当てると米粒がなめらかになる。
りゅうきゅうずし (5 人分)	りゅうきゅう：20cm （塩：適宜） 酢：大さじ 3 砂糖：大さじ 2 みりん；小さじ 2 塩：少々	① りゅうきゅうは皮をはぎ、巻き簀の長さに合わせて切り、根元なら縦 2 つに切る。内側に 1～2 の縦切り目を入れ、塩をふってしんなりさせる。 ② ①にすりこぎを押し当て、転がしながら水分をとり、水で塩抜きしてから甘酢に浸す。 ③ 巻き簀で長方形の押しずしにする。	・りゅうきゅうは塩をして平たくしたものを、冷凍保存すれば、年中使える。 ・押しずしはしばらくおいて、冷めてから切る。
みょうがずし (5 人分)	みょうが：5 個 塩：適量 砂糖：大さじ 2 酢（柚酢を含む））：大さじ 2	① 縦 2 つに切って、熱湯をかるく通して塩をあてる。 ② しんなりしたら、きつくしぼって甘酢に浸す。 ③ すし飯に載せて握る。	・みょうがの甘酢漬けは保存できる。 ・せん切りみょうがは冷凍でも使える。
四方竹ずし (5 人分)	四方竹：150ｇ だし汁：300ｇ 砂糖：大さじ 3 しょうゆ：20cc 塩：少々 みりん：大さじ 1	① 下ゆでした四方竹をだしと調味料で煮て、一晩味をしみ込ませる。 ② すし飯を詰める。 ③ 適当な大きさに切る。	・八竹、ま竹、もうそう竹でも良い。 ・塩漬けしたたけのこを煮て、水にさらして塩出しして年中使う。
こんにゃくずし (5 人分)	板こんにゃく：1 枚 だし汁：100cc 砂糖：大さじ 2 しょうゆ：大さじ 2 みりん：大さじ 1	① 3×6～7cm の薄切りにして水から茹で、切り込みを入れる。 ② だし汁で甘辛く煮る ③ すし飯をいなりずしの要領で詰める。	・薄くした方が食べやすいが、切り目を入れるとき要注意。
しいたけずし (5 人分)	しいたけ：小 5 だし汁：100cc 砂糖：大さじ 1 しょうゆ：小さじ 2	① しいたけの柄をとり、表面に十字の切れ目を入れる。（柄を傘の付け根あたりからしっかり切り取るとすしの姿が良くなる。） ② 甘めに煮て、すし飯に載せて丸く握る。	・干ししいたけを使っても良い。生しいたけを煮るとき干ししいたけの戻し汁を入れると香・味が良い。