

高砂ヘルシークッキング

～秋祭りに焼き鯖寿司を作ってみよう～

令和5年9月26日(火)

中筋公民館

焼きサバ寿司 (4人分)

材料	分量
ご飯	2合
塩サバ	2枚
大葉	6枚
甘酢生姜	適量
【A】	
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
酢	1/4カップ(50cc)
白ごま	大さじ1

※ 塩サバは1枚を2人で分ける。

- ① 【A】を混ぜ合わせておく。
- ② 大葉と甘酢生姜はせん切りにする。
- ③ ご飯に【A】と大葉と甘酢生姜を混ぜ合わせ、酢飯を作る。
- ④ 塩サバは骨を取り、フライパンで皮から焼く。(油はひかない) ふたをして弱火で焼く。焼きあがったサバはキッチンペーパーの上に移して冷ます。
- ⑤ 巻き簾にラップを敷き、サバの皮を下にして置く。その上に半量のご飯を置き、ラップで包み、巻き固める。
- ⑥ ラップをしたまま切る。

秋野菜のホットサラダ 甘酒ゆずドレッシングかけ (4人分)

材料	分量
ナス	1本
かぼちゃ	80g
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
いんげん	8本
しいたけ	4枚
【B】	
甘酒(原料が米麴のもの)	大さじ2
ゆず果汁	小さじ2
ゆずの皮(細かく刻む)	4g
酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	少々

- ① ナスは縦に半分に切って、さらに1cm幅に縦に切る。水にさらしてあく抜きをする。
- ② かぼちゃは5mm幅に切り、パプリカは1cm幅に切り、いんげんは3cm長さのぶつ切り、しいたけは石づきを取って軸を切り、4等分に切る。軸は縦にさく。
- ③ フライパンになすと②の野菜と、少量の水(約50cc)を加え、蓋をして加熱し蒸す。やわらかくなった野菜から取り出す。
- ④ 【B】を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤ 皿にやわらかくなった野菜を種類別に盛りつけ、ドレッシングをかける。

まいたけのお吸い物 (4人分)

材料	分量
まいたけ	1パック
木綿豆腐	200g (1/2丁)
さやえんどう	12枚
【C】	
だし汁	600cc
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
濃口醤油	小さじ1

- ① まいたけは根元を切り、ほぐす。木綿豆腐は2cm角に切る。さやえんどうは筋を取り、斜め2等分に切る。
- ② 鍋に【C】の調味料と、まいたけ、豆腐を加え、弱火であたためる。
- ③ さやえんどうを加えてさっと加熱する。器に具材を入れて、汁を注ぎ入れる。

※豆腐は「す」がたたないように、水から加熱します。

甘酒フルーツヨーグルト (4人分)

材料	分量
梨	1/2個
ブドウ (巨峰)	12粒
バナナ	1本
甘酒 (原料が米麴のもの)	100g
ヨーグルト	100g
ナッツ (好みで)	20g

- ① 梨は皮をむいていちょう切り、ブドウは皮をむく。バナナは皮をむいて5mm幅に切る。
- ② ナッツは、ビニール袋に入れ麺棒などでたたき、粗く砕く。
- ③ 甘酒とヨーグルトを混ぜておく。
- ④ 器に①の果物を盛り、甘酒ヨーグルトをかける。
- ⑤ 粗く砕いたナッツをのせる。

【一人当たりの栄養価】概算値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
焼きサバ寿司	467	20.6	13.2	62.8	2.1
秋野菜のホットサラダ 甘酒ゆずドレッシングかけ	116	2.4	3.3	16.6	0.1
まいたけのお吸い物	50	4.1	2.3	1.8	1.4
計	633	27.1	18.8	81.3	3.7
甘酒ヨーグルト	131	2.5	3.4	21.2	0.1

<鯖寿司の豆知識>



- ・伝統料理の鯖寿司は酢で締めた塩鯖を使った寿司だが、焼き鯖寿司は冷めてもおいしいメニューとして広く知られるようになった。
- ・冷凍技術が発達していなかった時代、若狭湾で捕れた鯖を塩漬けにし、内陸部の京都や丹波篠山などに多く運んだ。この鯖を使って鯖寿司を作るようになった。
- ・収穫を祝う秋祭りなどのハレの日のごちそうとして伝承されている。

