

シロナでアレンジ めはり寿司



めはり寿司とは、タカナなどの漬物で暖かいご飯を包んだ大きなおにぎりのこと。
奈良県内でも吉野地方南部でタカナやマナを用いて作る習慣があります。
『奈良のうまいもの』郷土料理にも認定されています。

● 材料 4人分

ご飯	茶碗 4 杯分
シロナ	1 把
土ショウガ	1 片
塩	適量

● 作り方

- ① シロナは4%の塩で1日漬けておく。
- ② 漬け上がったシロナは大きな葉を残し、小さな葉、茎を細かくきざみ、水気を絞る。
- ③ 土ショウガは皮をとってみじん切りにする。
- ④ ご飯に細かくきざんだシロナ、ショウガを混ぜ、俵型おにぎりにする。
- ⑤ 残しておいたシロナの大きな葉でおにぎりを包む。



行事食をご紹介します

3月3日はひな祭り。
「女の子が元気に育つように」という願いを込めて、ひし餅やちらし寿司、はまぐりのお吸い物を作ります。
ちらし寿司は各家庭ごとで伝わる具材や作り方があります。

● 材料 3合分

具

しいたけ		うなぎ	1 尾
干し椎茸	10 個	錦糸卵	3 個分
酒	大さじ 2	三つ葉	1 把
砂糖	大さじ 1	いりごま	少々
味醂	大さじ 1	紅ショウガ	少々
しょうゆ	大さじ 4	のり	適量
かんぴょう			
かんぴょう	20 g		
だし汁	700 cc		
砂糖	大さじ 5		
しょうゆ	大さじ 2		
塩	小さじ 1/2		
れんこん	1/3 本		

すし飯

米(うるち米)	3 合
砂糖	大さじ 6
酢	大さじ 5
塩	小さじ 1

● 作り方

- ① 炊いたご飯に分量のすし酢をあわせ、すし飯を作る
- ② 干し椎茸は水で戻した後、分量の調味料で煮る。椎茸、うなぎ、紅ショウガを細く切る。三つ葉はゆでて3cmに切る。
- ③ かんぴょう、れんこんを分量の調味料で煮、みじん切りにして①に混ぜる
- ④ ③に②、のり、錦糸卵を彩りよくのせる



● 材料 4人分

寿司飯

米	4	カップ
酒	大さじ	3
昆布	10	cm
合わせ酢		
酢	1/2	カップ弱
砂糖	大さじ	3
塩	小さじ	2

● 作り方

- ① 米を洗いあげ、昆布、酒を入れ、少なめの水加減で炊きあげる。
- ② 米が炊き上がると同時に、合わせ酢を釜に入れ、布巾をかけ15分おき、すし桶に取り出す。
- ③ うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜ、20個に分けて握る。

サーモンのマリネ

サーモン(刺身用)	120	g
パプリカ(黄・赤)	各	1/8 個
マリネ液		
白ワインビネガー	大さじ	1(米酢可)
オリーブオイル	大さじ	1弱
粒マスタード	小さじ	1
塩、こしょう、砂糖	1	つまみ
パセリのみじん切り		適量

- ① サーモンは5mm角に切る。パプリカは薄くスライスする。
- ② マリネ液の材料を作り、サーモン、パプリカを入れて混ぜ合わせる。

ぶりの和風マリネ

ぶり(刺身用)	120	g
生姜の甘酢漬け	大さじ	2(刻んで)
青じそ	4	枚
タマネギ	1/2	個
ぼん酢	大さじ	1~2

- ① 刺身のぶりは、薄くスライスする。タマネギは薄くスライスし、水に10分程度さらす。青じそは適当に刻む。
- ② ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせ、ぼん酢を入れて味付けする。

その他

キュウリ	長くスライスし、塩をして水分をとる。
エビ(4尾)	背わたを取り、腹側に2~3カ所切り目を入れ、背から半分に開きゆでる。
ホタテ(4個)	蝶の羽のように1/4ほど残して半分に開き、さっと酢に通す。



● 材料 4人分（1人5ヶ）

すし揚げ

油あげ（すし揚げ）	10 枚（20ヶ分）	
かつおだし汁	300 cc	
酒	70 cc	} A
味醂	50 cc	
砂糖	50 g	
醤油	30 cc	

酢飯

米	2 合	
砂糖	60 g	} B
酢	40 cc	
塩	少々	
ニンジン		60 g
ちりめんじゃこ（甘酢に浸す）		15 g
ゴマ		20 g

● 作り方

- ① あげは、油抜きをする。
- ② かつお節（だし汁の必要分量+50ccの水）でだしを取る。
- ③ ②にAを入れ、火にかけ①のあげを入れ、落としぶたをして中火で30分～40分煮る。
- ④ ③をさまし、型をととのえ、半分に切り、ゆっくり中を広げて袋状にする。
- ⑤ ニンジンのみじん切りにし、あげの残り汁で煮る。
- ⑥ 米を炊き、混ぜ合わせたBを合わせて酢飯を作る。
- ⑦ ⑥の酢飯に⑤のニンジンと、ちりめんじゃこ、ゴマを混ぜる。
- ⑧ ⑦を1ヶを35gのおにぎりにし、④のあげに詰める。



春、お祭り事などでつくる鯖のにぎり寿司。

奈良県は海がなく、昔は魚が手に入りにくかったので、塩で保存された鯖を使った寿司が、ご馳走によくつくられました。

鯖にぎりを柿の葉で包むと保存食「柿の葉寿司」です。

「春のお膳」をご紹介します



● 材料 1升分

米（うるち米）	1 升（1升で90個が目安）
酢	1 合
砂糖	170 g
しめ鯖（調味した酢でしめた塩鯖）	170 g

※ 塩鯖を酢じめする場合、鯖が浸る程度の酢を用意します。

● 作り方

- ① 米を炊く。
- ② 寿司飯用に、酢と砂糖を器に合わす。
- ③ 米が炊き上がると半切（飯切り）にとり、②を混ぜて寿司飯をつくる。
! ご飯が熱いうちに、うちわであおぎながら②の酢を合わす。
- ④ しめ鯖を適当な厚さにすき、③の寿司飯にのせてにぎる。



「夏のお膳」をご紹介
～「さなぶり」のお膳～

抗菌作用をもつ柿の葉と酢じめにした塩鯖を利用したお寿司。食品の保存性を高める昔の知恵です。柿の葉の香りが鯖の臭みを消し、独特の風味をかもし出します。夏の行事食の代表です。



小麦餅

そうめん

はもちり

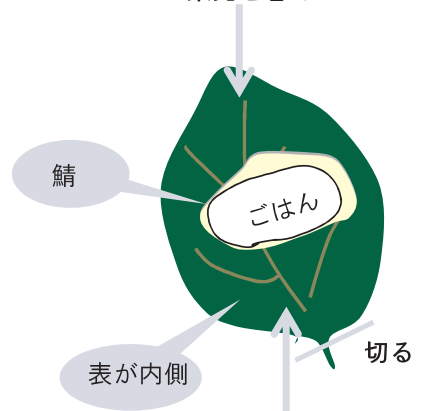
● 材料 1升分

酢飯	
米(うるち米)	1 升(1升で約90個とれます)
酢	1 合
砂糖	170 g
こんぶ	3 本(5cm×10cm程にカット)
しめ鯖(酢じめ)	170 g
柿葉	適量

※ 塩鯖を酢じめする場合、鯖が浸る程度の酢を用意。お好みで酢を砂糖で調味する場合があります

鯖、ご飯の順にのせ、箱を包む要領で、
1.先 2.軸側 の順に巻く
3.横 を折る

1.葉先を巻く



2.軸側を巻く

● 作り方

- ① 切れ込みを入れた昆布を入れて米を炊く。
- ② 寿司飯用に、酢と砂糖を器に合わす。
- ③ 米が炊き上がると半切(飯切り)にとり、②を混ぜて寿司飯をつくる。
! ご飯が熱いうちに、うちわであおぎながら合わす。
- ④ ③の酢飯を小さくにぎる。
※目安は1個35g程度。寿司型を使うのもOK!
- ⑤ しめ鯖を適当な厚さにすく。
- ⑥ 柿葉に⑤の鯖とにぎった酢飯をのせて包む。
- ⑦ 押し箱やバットに詰めて半日程度押しして出来上がり。