

お手軽 酒ずし



材料(4人分)

米……………	カップ2	大葉……………	6枚
干し椎茸……………	2枚	高砂の峰……………	カップ2
干し大根……………	2.5本	砂糖……………	大さじ3
タケノコ(水煮)……	80g	醤油……………	大さじ3
山菜(水煮)……………	50g	塩……………	3/4
三ツ葉……………	2把	干し椎茸のもどし汁…	適宜
さつま揚げ(棒天)…	2本	干し大根のもどし汁…	適宜
かまぼこ……………	60g	酢……………	適宜
こが焼き……………	60g	【使用するもの】	
卵……………	1個	大タツパー……………	1個(約3.0ℓ)
ブリの刺身……………	60g	小タツパー……………	1個(約1.5ℓ)
イカの刺身……………	40g	ラップ……………	適宜
甘海老の刺身……………	10尾	輪ゴム……………	適宜

作り方

【下ごしらえ】

- 高砂の峰…………… 塩小さじ1/2をませる。
米…………… 塩小さじ1/4、高砂の峰小さじ1/4を入れて硬めに炊き、よく冷ます。
干し椎茸…………… もどして細く切る。
干し大根…………… もどして1cm長さに切る。
タケノコ…………… よく洗って1cmのさいの目に切る。
山菜の水煮…………… 水気を切る。
三ツ葉…………… 塩を入れた熱湯でさっとゆで、1cm長さに切る。
さつま揚げ…………… 厚さ2~3mmの小口切りにする。
かまぼこ…………… 1.5cmの短冊切りにする。
こが焼き…………… 1.5cmの短冊切りにする。
卵…………… 塩、砂糖少々、高砂の峰小さじ1/2を入れて薄焼き卵を2枚作り菱形に切る。
ブリの刺身…………… 薄塩をして1時間程度置いた後、酢洗いする。飾りの分を分けておく。
イカの刺身…………… 薄塩をして1時間程度置いた後、酢洗いする。飾りの分を分けておく。

甘海老の刺身… 薄塩をして1時間程度置いた後、酢洗いする。
飾りの分以外は殻を取る。
大葉…………… せん切りにする。

【作り方】

- ① 鍋に干し椎茸、干し大根、タケノコ、山菜の水煮と砂糖、醤油大さじ3、高砂の峰大さじ4の調味料を入れ、ひたひたになるまでもどし汁(不足分は水)を加えて火にかける。
- ② ①が煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして約20分弱火で煮る。
- ③ ②が煮えたらよく冷まし、汁気を軽く絞る。
- ④ 冷ましたご飯に高砂の峰を入れ、よくほぐして4等分する。
- ⑤ 大タッパーにパラパラと塩を振り、④の1/4のご飯を敷き、三ツ葉をまんべんなく敷き詰める。
- ⑥ ⑤の上に1/4のご飯を敷き、適宜、米に吸収されていない酒も入れ、さつま揚げ、こが焼き、3/4の卵焼きを敷き詰める。
- ⑦ ⑥の上に、1/4のご飯を敷き、ブリの刺身、イカの刺身、甘海老の刺身を敷き詰める。
- ⑧ ⑦の上に、1/4のご飯を敷き、適宜、米に吸収されていない酒も入れ、飾り用に分けておいたブリ、イカ、甘海老、三ツ葉、卵焼きと大葉を飾る。
- ⑨ ⑧の上にぴったりとラップをし、その上に小タッパーを乗せ、酒が表面に上がってくるまで重石をする。(タッパー同士の両端を幾重かの輪ゴムで留めると重石代わりになる)



- ⑩ たまに見て、常に全体が酒に浸っているように、重石を加える。(輪ゴムの量を増やす)
- ⑪ 4時間程度漬けたら完成！
食べるときはよくまぜて。



鹿児島県の伝統料理である酒ずしの特徴はなんとと言っても、生生酒にあります。生生酒の生きた酵素が、お米のでん粉を溶かして糖に、たんぱく質をアミノ酸に変化させることで、甘味、旨みが増すというわけ。鹿児島で昔から飲まれていた地酒をたっぷり使って、たっぷりの具とともにいただく、豪華絢爛な料理。豪華に飾って豪快にいただく。人によっては、さらに1日置いて食べたり、地酒を振りかけて、お茶漬けならぬお酒漬けのようにして食べるとか!!