



すみれの会海鮮漬

※食の匠

釜石市

●前川良子 [平成13年認定]

新巻鮭や昆布、わかめ、はくさい、だいこん、にんじん等、山海の食材を重ねて漬けた彩りがきれいな漬物です。

材料▶できあがり約1kg

- ・新巻鮭 400g程度
- ・すき昆布 (A3サイズ) 1/3枚
- ・塩蔵わかめ 60g
- ・出し昆布 50cm
- ・はくさい 1/2個
- ・だいこん 1/3本
- ・にんじん 150g
- ・根しょうが 20g
- ・にんにく 1/2玉
- ・とうがらし 3本
- ・干芝えび 大さじ1

A：新巻鮭の下漬け用の甘酢

- ・酢 300cc
- ・砂糖 80g

B：塩、はくさいの重量の3%

C：昆布出し汁

- ・水 300cc
- ・昆布 50g

D：煮干し出し汁

- ・水 600cc
- ・煮干 60g

E：ざらめ液

- ・水 80cc
- ・ざらめ 50g
- ・本魚しょう 15g
- ・天然塩、漬込み材料の重量の2.5%
- ・柚子 少々

ポイント

- ・魚肉を使っているの、衛生管理に気をつけること。

作り方

- 1 新巻鮭は3枚におろし、皮をむき、小骨をとり、Aの甘酢に2日間漬込み後、2mmに薄くスライスする。
- 2 はくさいは水洗いし縦半分に割り、Bの塩で3日間下漬けする。重しは、はくさいの重量の1.5倍程度にする。漬けあがったはくさいは葉を一枚ずつはがす。
- 3 だいこんは皮をむき2mmの輪切り、にんじんは長さ4cmの千切りにする。根しょうがとにんにくは皮をむきすりおろし、とうがらしは半分にきり種を除く。すき昆布は水で戻し、水気をきる。塩蔵わかめはよく水洗いをして2cmに切り水気をきる。出し昆布は水で戻す。
- 4 漬物容器に水でぬらし固く絞ったさらしをしき、もどした出し昆布をしき、その上にはくさい等漬込み材料を重ねて漬けていく。まずはくさいを敷きその上にだいこん、にんじんと芝えび、だいこん、はくさいの順に重ね、その上に、わかめとすき昆布、だいこん、はくさいの順に重ね、その上に新巻鮭、だいこんの順に重ね最後にはくさいをのせ、さらしで覆う。
- 5 漬込み用調味液をつくる。Cの昆布出し汁は沸騰寸前まで加熱し冷ましておく。Dの煮干し出し汁は煮立たせてから冷ましておく。Eのざらめ液はざらめがとける程度に加熱し冷ましておく。C、D、Eと本魚しょうと根しょうが、にんにく、とうがらしと天然塩をまぜる。
- 6 4に5の調味液をかけ、漬込み材料の重量の1.5倍の重しをのせ、4℃程度の温度で5日間漬込む。食べるときは、さらしごと取り出し、重ね漬けを崩さないように切り分け、細かくきざんだ柚子の皮を散らして盛付ける。