

しそ巻き寿司



大槌町

● 飛田奈都子

[令和元年認定]

大槌町の山間部において、赤紫蘇はしそ巻き寿司などの料理によく使われ、昔は身近な食材として重宝されていました。とりわけ、昔は海苔が貴重品であったため、巻き寿司を作る際は、どの家にもある赤紫蘇を塩蔵し、海苔の代わりに使っていました。

かつて、しそ巻き寿司は、冠婚葬祭のごちそうでした。お祝い事に出される場合、中の具には梅干しや桜でんぶなど、赤色の具材を必ず入れます。



材料▶ 3人分(1本分)

【下準備】

＜赤しその酢漬け＞

赤しそ ……40枚

砂糖 ……20g

穀物酢 ……大さじ4

＜厚焼き玉子＞

卵 ……4個

砂糖 ……6g

塩 ……1g

サラダ油 ……適量

＜寿司飯＞

うるち米 ……300g

もち米 ……30g

水 ……350ml

砂糖 ……25g

塩 ……2g

穀物酢 ……大さじ4

＜しいたけの煮物＞

干しいたけ

……………10枚

しょうゆ ……大さじ2

みりん ……大さじ1

砂糖 ……5g

＜きゅうりの塩漬け＞

きゅうり ……1本

塩 ……3g

【材料】

赤しそ(酢漬け) ……40枚

寿司めし ……600g

厚焼き玉子 ……2本

(幅2cm程度×厚さ1cm程度×長さ15cm程度)

しいたけの煮物 ……70g

きゅうりの塩漬け ……2本

(縦1/4本×2本)

くるみ ……30g

梅干し(大) ……2個程度

下準備

＜赤しその酢漬け＞

1 洗って水気をしっかり切った赤しそを3枚ずつ取り、よく混ぜ合わせた調味液Aにまんべんなく浸し、容器に重ねて入れる。余った調味液Aは、容器に入れた赤しそにかける。

2 1の赤しそに1kgほどの重石をのせ、常温で4時間程度置いたら、軽く水気を切って密閉容器に入れ、冷蔵庫に入れる。

＜寿司めし＞

1 うるち米ともち米を合わせて炊き、炊き立ての状態で寿司桶等に入れ手早くほぐし、よく混ぜ合わせた調味液Bを回し入れながら、しゃもじで切るようにしてなじませる。

＜しいたけの煮物＞

1 干しいたけを300mlの水に浸けて戻し、軸を切って厚めにスライスする。戻し汁は、出汁に利用するため残しておく。

2 鍋にしいたけと戻し汁を入れて中火に5分程かける。沸騰し始めたら、調味料を加え、汁気が少なくなり、味が浸みこむまで煮詰める。

＜梅干し＞

1 りんごの皮をむく要領で、梅干しを回しながら果肉を1本の長さに切る。

＜その他＞

1 厚焼き玉子を焼き、幅2cm程度×厚さ1cm程度×長さ15cm程度になるよう切り分ける。

2 きゅうりは塩漬けにし、縦4本に切る。

作り方

1 赤しそ(酢漬け)は巻きすの下方から並べる。1段目は広げた巻きすの左下に赤しそ(酢漬け)の葉を裏返しにして縦に置き、右方向に7枚程度並べる。その時、葉の右側3分の1に次の葉を重ね、ずらして置いていく。

2 1の左下に置いた葉の中央に軸がくるように2段目の葉を置き、1と同じ要領で右方向に7枚程度並べる。同じ要領で隙間ができないよう巻きす全体が隠れるまで葉を並べる(5段程度)。

3 2の下側1cm、上側5cmほど空けて、寿司めしを1cm程度の厚さに広げる。

4 3で広げた寿司飯に、菜箸を使い下から2cm間隔で溝を5本つける。

5 4でつけた溝に、手前から厚焼き卵、きゅうりの塩漬け、梅干し、しいたけの煮物、くるみの順に敷き詰める。

6 手前の巻きすの下両端を持ち、厚焼き卵と寿司めしを空いた指で押さえながら寿司めしが崩れないように少しずつ巻き込む。全体の4分の1くらいまで巻いたら、寿司めしの端まで一気に巻いていく。

7 巻きすを外した寿司をラップで包んでから左右をねじる。左右をつまみ、前後に転がしてから2回ほど軽く叩き、型崩れを防ぐ。

8 7を少なくとも30分以上置いてから、両端を切り落とし、3cm程度の幅に切り、皿に盛る。

●ポイント

- ・旬の赤しその色鮮やかさが失われないように、長時間の漬け過ぎに気を付ける。
- ・巻きすで巻くときは、ゆるすぎず、かつ、ぎゅっと固く締め付けすぎないこと。滑らかに巻きあげ、形を整える程度にすると、寿司めしの粒感が引き立ち美味しくなる。
- ・穀物酢の代わりに五倍酢を使うと、赤しその酢漬けが色鮮やかになり、より酸味の効いた味に仕上がる。