

🍴 ふかの湯ざらし



昔はふか(サメ)がよく捕れていた。漁法としては、釣りや網で現在よりも入手しやすかったため、祝い事の膳には欠かせない品であり、結婚式、祭りなどには必ず食していた。ふかの淡白な味に辛い味噌がよく合い食欲をそそる。



素材(4人分)

ふか
豆腐(とうふ)
板こんにやく
きゅうり
キャベツ

みがらしみそ
麦みそ
酢
砂糖
鬼からし

分量

300g
半丁
1本
2本
4枚

大さじ4
大さじ2
大さじ1・1/2
大さじ1

- (1) ふかは内臓をとり、熱湯をかけて、亀の子タワシで皮をこすり、ザラザラをとる。三枚におろし、斜めに1cmの厚さに切って、塩水につける。
- (2) 沸騰した湯の中に少しずつ入れ、2分位ゆでて冷水にとる。
- (3) 豆腐は3cm角に切り、湯通しして冷やす。こんにやくは結びこんにやくにし、ゆでて冷ます。きゅうりは斜め薄切り、キャベツはゆでて食べやすい大きさに切る。
- (4) 鬼がらしをぬるま湯で固めるとき、器をさかさまにして休ませておく。みそをすり鉢でよくすり、からし、砂糖を加えさらにすり、酢を少しずつ加えなめらかにすりあわす。
- (5) 水気を切った(2)、(3)を盛り合わせ、みがらしを添える。
* 鬼がらしは練って、器をふせ、しばらく置くとアクが抜けて辛みが出ます。

丸ずし



宇和海沿岸はイワシの宝庫で3月頃に産卵する。そのイワシに乾煎りした卵の花を詰めた丸寿司は、古くから南予一円に普及し、親しまれている郷土料理。イワシの代わりにキビナゴで代用することもある。



素材(20個分)

小魚(イワシなど)

塩水

酢

だしこんぶ

青ねぎ

しょうが

ごま

おから

分量

20尾

約3%

適宜

適宜

適宜

適宜

適宜

400g

A(調味料)

砂糖

酢

塩

薄口しょう油

170g

120cc

小さじ1

小さじ1/2

- (1) 小魚は手開きにし、骨を除いてきれいに洗い、海水程度のたて水に5～6時間漬けておく。
- (2) だしこんぶをしいた上に(1)をのせ、酢に漬ける。
- (3) 青ねぎは細かく小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- (4) おからはよく炒り、Aの調味料で味付けし、しょうがも加えて炒りあげる。ねぎとごまも入れて混ぜ合わせる。
- (5) 小さい俵型に丸め、(2)でくるりと巻く。

* おからを炒るときに、一緒にしょうがを入れて炒めても美味しい。