

◎ 深層水塩と砂糖、二段構えでしめる秋鯖のみ鯖



〈材料〉4人分

- 鮮度のいい鯖（三枚におろしたもの） 1匹分
- 深層水塩 適量
- 砂糖 適量
- 酢 鯖が浸かるくらい
- レモンスライス 3枚

残った鯖の頭や骨はきれいに洗って深層水塩を振り、臭みを取って、味噌汁の具に使えます。



〈作り方〉

下準備

鯖の腹骨を取り外すように途中まで包丁を入れて切り離さずに付けておく。
★ポイント★しめ終わって薄皮を取ってから腹骨や中骨を取ると、身割れせずきれいに仕上がります。

1 バットなどに、底が隠れる程度砂糖を敷き詰め、鯖の皮を下にして置き、上から鯖の上からも、身が隠れるくらい砂糖をかけて40分おく。

2 1の砂糖を洗い流し、水分をきれいに拭き取る。

3 深層水塩をバットなどに均一に振り、2の皮を下にして入れ、上からさらに深層水塩を振って40分おく。

4 3の深層水塩を洗い流し、水分をきれいに拭き取る。バットなどに酢を鯖が浸かるくらいに注ぎ、レモンスライスを入れ、20分間しめる。

5 4を引き上げ、酢をよく拭き取る。

6 5の薄皮を頭の方から尾の方に向けて身割れしないように気をつけながらむき、その後、付けたままにしておいた腹骨はずす。

7 6の小骨をピンセットで引き抜くか、包丁を入れて取り除く。適度な幅に切り、皿に盛る。



おいしく食べるひとひねり

このしめ鯖を観音開きにしてラップの上のせ、寿司飯と共に巻き簀で巻けば、鯖の棒寿司を作ることができます。寿司飯の中に大葉や白胡麻などを混ぜ込んで巻けば、ごちそう感も一層増します。魚の料理は少しコツがありますが、覚えてしまえばそこから広がる料理も多いので、作る方のイメージーションでアレンジしてください。