

特別に「こけらずし」の
メニューを公開！
ぜひお家で作ってみてね！

こけらずし



淡路市いずみ会



作り方

ステップ01

米を、炊く30分前に洗い、昆布は表面を拭き米の上に入れて炊飯する。

ステップ02

砂糖、酢、塩で合わせ酢を作り、炊きあがったごはんに戻し回しすし飯を作る。

ステップ03

フライパンにクッキングシートをしき、さばいた魚を入れて火にかけ、中火で両面じっくり焼く。
焼いた魚は一旦ハットに移し、冷めたら身をほぐす。

ステップ04

フライパンにほぐした身を入れて、砂糖、しょうゆで味付けし、炒り煮にしてそぼろにする。

ステップ05

すし飯をぎゅっと押さえながら型に入れ、表面を平らにする。その上に魚のそぼろを均等に寄せ、
刻んだ紅生姜を乗せる。

ステップ06

上からしっかり押さえ込み、30分ほど味をなじませるためにおいておく。

ステップ07

型からはずし、濡らした包丁で切り分ける。

材料 4人分

(すし飯)

米……………2合

昆布……………10cm角1枚

(合わせ酢)

砂糖……………大さじ1

酢……………50cc

塩……………小さじ1

白身魚……………150g

砂糖……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ2

紅生姜……………適量

こけらずしの由来

淡路の西浦海岸地域では、夏場にべら、とらはぜ等を炭火で焼き、軒先につるし乾燥させて保存します。

祭りや正月にそれを刻んでほぐし甘辛く炒り煮して、そぼろを作り、酢飯にのせて押しすしにします。

こけらとは、木を削った時に出る細片で、板屋根の上に瓦のように並べたものです。

べらを魚の鱗のようい並べた様子が似ているのでこの名が付いたようです。

