

あじの干物寿司

あじは小骨が多いので、ほぐすのに手間がかかりますが、味はとてもおいしいです。すし飯の酢の香りや、ショウガやラッキョウが、魚の生臭さを消してくれます。干物は、かますやサンマでもおいしくできます。大皿に盛ればパーティー向きです。

材料（4人分）

あじの干物・・・・・・・・中2尾
きゅうり・・・・・・・・1本
ラッキョウの甘酢漬・・・・・・・・10粒
ショウガ・・・・・・・・1/2パック
白いりごま・・・・・・・・大さじ3
〔 米・・・・・・・・3合
すし酢・・・・・・・・大さじ5
酢・・・・・・・・大さじ1



作り方

- ① 米は洗って、30分水に浸す。ザルに上げて、炊飯器に入れ、すし飯の水分量で炊く。
- ② あじの干物は両面を焼いて、身をほぐしておく。
- ③ きゅうりは薄切りにして、少し塩（分量外）をして水気を絞っておく。ショウガはせん切りにし、すし酢につけておく。ラッキョウは、薄切りにする。
- ④ 炊きあがったご飯に、すし酢とショウガ、酢を混ぜ、団扇で風を送りながら、粗熱をとる。
- ⑤ すし飯に、あじの干物、きゅうり、ラッキョウ、白いりごまを混ぜる。

セタ汁

オクラとにんじんの星型がかわいいすまし汁です。そうめんは、赤や緑の彩があるものがおすすめです。徳島の夏らしく、すだちの酸味を添えていただきます。

材料（4人分）

そうめん・・・・・・・・40g
オクラ・・・・・・・・4本
にんじん・・・・・・・・20g
だし汁・・・・・・・・4カップ
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・少々
すだち・・・・・・・・1個



作り方

- ① そうめんは5cmの長さに折って、ゆでておく。しっかりと水で洗う。
- ② オクラは3mmに切る。にんじんは、3mm厚さの星形にぬく。ゆでておく。
- ③ だし汁を調味し、①のそうめんを入れる。椀に盛り付け、②のオクラとにんじんを飾る。
- ④ すだちをスライスして、口取りにする。（すだちの皮をすりおろして、口取りにしてもよい。）