



夏目漱石が正岡子規の家を訪れたとき、母・八重がもてなしたのが松山鮓。小魚で出し汁を取ったすし酢が食材の旨味をやさしく包む、代表的な愛媛県の郷土料理です。

松山鮓

サワラ

材料（4人分）

【ご飯】

米(30分前に洗って打ち上げておく)・・・3合
水・・・・・・・・・・・・米と同量
酒・・・・・・・・・・・・大さじ2

【すし酢】

酢・砂糖・・・・・・・・各大さじ5
塩・・・・・・・・・・・・小さじ2
A ちりめん・・・・・・・・50g

【具材】

ゆでたけのこ(薄切り)・・・約50g
干し椎茸(水で戻し刻む)・・・3枚
B 人参(細切り)・・・・・・・・1/4本

ごぼう(さがき)・・・・約30g
きぬさや(さつ茹でて斜め千切り)・・・約20g
松山あげ(熱湯をくぐらせて刻む)・・・1枚
錦糸卵・・・・・・・・適宜
サワラ(酢炙)・焼穴子・ゆで
だこ・ゆでエビなど(食べや
すい大きさに切る)・・・各適宜

【具材を煮る調味料】

椎茸の戻し汁・・・・・・・・50cc
薄口しょうゆ・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・酒・・・・・・・・各小さじ2
塩・・・・・・・・小さじ2/3



サワラの酢炙の仕方

サワラを刺身状に切り、背を下に、腹を上にしてざるに並べ、塩をふって1時間以上おく。冷水を入れたボウルにサワラを入れて塩を洗い流して水気をふき、バットなどに移して、ひたひたの酢で30分程度漬け込む。

作り方

- ① 米に水・酒を入れて炊き上げる。Aを鍋で加熱して溶かし、炊き上がったご飯に混ぜてすし飯を作る。
- ② ゆでたけのこ・干し椎茸・人参・ごぼうをBで煮る。
- ③ ①に焼穴子・②・松山あげを入れ手早く混ぜ合わせる。錦糸卵・サワラ(酢炙)・ゆでだこ・ゆでエビなどを飾り、きぬさやを散らす。



子どもたちも大好きなマヨネーズに味噌を加えて焼けば、ご飯が進むこと!
ちなみに「魚と発酵食品の組み合わせが美肌を作る」と言われ、愛媛県が全国の美肌県上位なのも魚のおかげかも!

サワラの味噌マヨネーズ

サワラ

材料（2人分）

サワラ(切り身)(塩をふる)・・・2切れ
サラダ油・・・・・・・・適宜
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
味噌・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)・・・大さじ2
細ねぎ(みじん切り)・・・適宜
お好みの野菜・・・・・・・・適宜

作り方

- ① マヨネーズ・味噌・玉ねぎ・細ねぎを混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、サワラを両面焼き、表面に出た水分をふきとる。
③ ②の上に塗りグリルでさつと焼き上げる。
- ④ 器に盛り付け、お好みの野菜を添える。



この魚でも代用OK! サバ、マグロ、白身魚



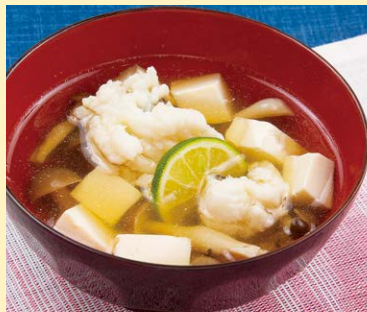
お吸い物は鯉のすごさに言葉を失うような、海と山の出会いです。

鯉しゃぶ風 お吸い物

ハモ

材料（4人分）

鯉(骨切りしたもの:生:2cm幅に切る)	すだち(スライス)……………1個
……………4切れ	だし汁(粉末だしてOK)……………600cc
豆腐(食べやすい大きさに切る)	昆布……………5cm角1枚
……………1丁	みりん……………大さじ2
ぶなしめじ(いしづきを落とし、小房に分ける)	A 薄口しょうゆ……………大さじ2
……………1パック	



この魚でも代用OK! タイなど白身魚

作り方

- 鍋に昆布、だし汁を入れ、沸騰させ、Aで味付けする。
- ①に豆腐、しめじを入れて、最後に鯉を入れる。
- 器に盛り付け、すだちを絞っていただく。



食感もおいしさのうち!
鯉と夏野菜、そして梅だれの季節のハーモニー。

鯉の生春巻き

ハモ

材料（4人分）

鯉(湯引きしたもの:2cm幅に切る)	みょうが(千切り)……………2個
……………8切れ	大葉(縦半分にする)……………8枚
ライスペーパー……………8枚	梅干し(種を除いて包丁でたたく)……………3~4個
きゅうり(長さを半分にして千切り)……………1本	A 酒・みりん……………各小さじ2
ミニトマト(1/4に切る)……………8個	しょうゆ……………小さじ1



鯉の湯引きの作り方: 鯉をひと口大に切り、塩を加えた熱湯で2~3分茹でる。
鯉の身が丸まったら氷水に入れて冷やし、ざるに上げてペーパータオルで水気を拭く。

作り方

- ライスペーパーが入る大きさのお皿にぬるま湯を入れ、ライスペーパーを浸す。軟らかくなったら広げたまま、まな板にのせる。
- Aを合わせて梅だれを作る。
- ①に手前から鯉と野菜を彩りよくのせ、最後に②のせてくるくるときっちり巻いていく。食べやすく切り分けて盛り付ける。

※1枚ずつ戻すのがコツ