



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
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
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(熱湯をぐらせて刻む)…1枚
錦糸卵……………適宜
サワラ(酢〆)・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



サワラの酢〆の仕方

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(酢〆)・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
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 ①を上塗りグリルでさっと焼き上げる。
- ④ 器に盛り付け、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