給 食 レ シ ピ

京都府の郷土料理

丹後のまつぶた寿司

材料(2人分)	分量	切り方
精白米	1カップ	
合わせ酢 水	200ml	
合わせ酢 酒	小さじ1	
合わせ酢 昆布	4cm	
合わせ酢 砂糖	大さじ1	
合わせ酢 米酢	大さじ2	
合わせ酢 食塩	小さじ1/3	
人参	15g	1cm角の色紙切り
味付き干ぴょう	20g	1cm幅に切る
味付き椎茸	20g	薄切り
≪錦糸卵≫		
卵	1/2個	
食塩	ひとつまみ	
植物油	適量	
≪サバのでんぶ≫		
サバの水煮缶	60g	
上白糖	10g	
酒	小さじ1/2	
濃口醤油	小さじ1/4	
板かまぼこ	スライス4枚	せん切り
絹さや	2枚	せん切り
紅生姜	お好みの量	

作 り 方

【下準備】・精白米は30分以上水につけて吸水し、水気を切り、分量の水と酒、昆布を加えて炊く。

・合わせ酢はよく混ぜ合わせておく。

・人参は1cm角の色紙切りにし、茹でて冷ましておく。

・絹さやは茹でて、せん切りにする。

≪酢飯≫

① 炊いたご飯に、合わせ酢を少しずつ加え、しゃもじで切るように混ぜ、酢飯を作る。

POINT 後から合わせ酢を加えるので、ご飯は硬めに炊くと良いです。
うちわなどで扇ぎながら混ぜると、水分がとび、ツヤのある酢飯に仕上がります。

② 酢飯に下準備をした人参、干ぴょう、椎茸を加え、混ぜる。

≪錦糸卵≫

③ 卵を溶き、塩を加えて、油を引いたフライパンで薄焼きにする。
粗熱を取ってからせん切りにし、錦糸卵を作る。

≪サバのでんぶ≫

④ 水気を切ったサバの水煮と、砂糖、酒、醤油を鍋に入れ、
水分がなくなるまで、弱火で炒る。

⑤ 酢飯を皿に盛り付け、錦糸卵、サバのでんぶ、板かまぼこ、絹さやを散らす。

⑥ 紅生姜を散らし、完成。

ま つ ぶ た 寿 司

丹後地方で良く獲れていた「サバ」を使用した、
お祝い事には欠かせない郷土料理です。
「まつぶた」と呼ばれる木箱に詰められ、
切り分けて食べるのが、一般的です。