

## 鰯からまぶし

### ●材料● 4人分

鰯	4尾
三つ葉	1/2 束
生姜の甘酢漬け	適量
卯の花衣	
おから	150g
卵黄	1個
砂糖	大さじ 1
みりん	15ml
酢	30ml
塩	少々
薄口醤油	5ml

### 割り酢

酢	450ml
水	150ml
砂糖	大さじ 2
昆布	5cm角
白板昆布	1枚
塩	

### ●作り方●

- おからをざるに入れ、ボウルにためた水の中ではぐす。ざるを通ったおからを水ごと、さらしをあてたざるにあけ、さらしで包むようにして水気をしぶる。
- おからを鍋に入れ卵黄、調味料を合わせてよく混ぜ、湯煎にかけて常にかき混ぜながら、パラパラになるまで煎る。紙の上に広げて冷まし、ざるでふるう。
- 三つ葉は軸だけにして、熱湯でゆで、冷水に落としたあと水気をきり、3cm長さに切る。
- 生姜の甘酢漬けは、細かく刻む。
- 鰯はうろこを取り、頭、砂ずりを切り、内臓を取り出し、水で洗い、三枚おろしにする。
- 腹骨をすき取り、血合い骨を抜き、べた塩をして10~15分ほどおく。
- よく混ぜて作っておいた割り酢少量に鰯をくぐらせて塩を洗い落とす。
- 残りの割り酢に漬ける。表面が白くなれば引き上げ、ざるにのせて汁気を切る。
- 白板昆布で鰯をはさむ。冷蔵庫に一晩入れて昆布じめにする。
- 皮をはぎ取り、表面に切り込みを入れて適当な大きさに切る。
- ボウルに鰯、三つ葉を合わせ、卯の花衣を適量加えて和える。
- 器に盛り付け、生姜の甘酢漬けを天盛りにする。