



## 鰯の昆布じめ

### ●材料● 4人分

鰯 ..... 1/2 尾  
煎り酒  
酒 ..... 200ml  
水 ..... 100ml  
梅干し ..... 2 個  
爪昆布 ..... 1 枚  
煎り米 ..... 大さじ 1  
削り鰹 ..... 5g  
薄口醤油 ..... 10ml  
花茗荷 ..... 4 個

甘酢  
水 ..... 100ml  
酢 ..... 100ml  
砂糖 ..... 30g  
塩 ..... 10g  
浜防風 ..... 1/2 束  
水前寺海苔 ..... 4cm 角  
山葵 ..... 適量  
おぼろ昆布 ..... 適量  
(分量外)  
白板昆布、塩

### ●作り方●

1. 鰯はうろこをばら引きし、内臓を取り除き、水洗いする。五枚おろしにし、腹骨をすき取り、皮を引く。抜き板に塩をふり、軽く湿らせた半紙をおき、鰯の皮目を下にしておく。半紙を上からかぶせ、霧吹きで水を吹き、さらに上から塩をふり 30 分おく。
2. 水気をふき取った鰯の身を適当な大きさに切り、表面をぬれ布巾でふいた白板昆布に挟み、冷蔵庫に一晩入れて昆布じめする。
3. 鍋に煎り酒の酒、水、梅干し、爪昆布を合わせ、弱火で煮る。半量になるまで煮詰め、煎り米、削り鰹を加えて火を止め、そのまま 5~6 時間おく。ネル地で漉し、薄口醤油を加えて冷ます。
4. 甘酢を鍋に入れて火にかける。砂糖が溶ければ冷ます。
5. 花茗荷は縦に 5mm 幅に切って熱湯でゆで、ざるに上げて塩を振り、冷まして甘酢につける。浜防風は軸を少し切り、塩ゆでして冷水に落とし、水気をきって 3cm 長さに切る。水前寺海苔は 5~6 時間水につけて戻し、さっとゆでで冷水に落とし、水気をきって適当な大きさに切る。山葵は下処理して、すりおろす。
6. 切り分けた鰯、茗荷、浜防風、水前寺海苔を器に盛り付ける。周りから煎り酒をかけ、上におろし山葵、おぼろ昆布をのせる。