

なす寿司

材料（4人分）

- 米・・・・・・・・・・2.5カップ（米用カップ）
- すし酢・・・・・・・・75cc
- ちりめん・・・・・・・・20g
- なす・・・・・・・・400g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- 新生姜・・・・・・・・20g
- 酢・・・・・・・・大さじ1



作り方

- ① ちりめんはさっと湯通しし、すし酢につけておく。
- ② なすは、3cm 長さの棒状に切り、水にさらさないですぐに油で炒め、砂糖・しょうゆで味をつける。やわらかくなったら、ザルにあけて水気をきる。
- ③ 新生姜は細い千切りにし、分量の酢につけておく。（うすいピンク色に発色する。）
- ④ 米は、ふつうに炊き、①のちりめん入りのすし酢ですし飯を作り、すし飯が暖かいうちに、②と③をいっしょに混ぜ合わせる。

メモ

徳島県の山間部に伝わるかき混ぜ寿司の「なす寿司」をご紹介します。
簡単にできるおいしい変わりごはんです。

すし飯に、油炒めしたなすと、酢しょうがを入れることによって、絶妙な味になります。
なすは皮をむかず、棒状に切った後も水につけずに油炒めしたほうが、なすの甘味がよくで
ます。

昔は、貴重品のお米を少なくするために、地元でとれた旬の食材をかき混ぜ寿司の具に入
れて、かさ上げをしたかき混ぜすしを作っていました。そら豆ができれば、そら豆入りのか
き混ぜ寿司、新じゃがいもができれば、サイコロに切って、砂糖・しょうゆでうすく煮て、
新じゃがのかき混ぜ寿司を作りました。季節の味を楽しむとともに、限られたお米を大事に
使って、お客様に振舞ったり、家族でおいしく食べたものです。

さて、生姜を薄切りにして酢につけると、ピンクになることを知っていましたか？ これは、
生姜の中にアントシアンが入っているので、酢の酸性により、ピンクに変色するのです。特に、
新鮮な生姜や今出盛りの新物の生姜にはっきりと見られます。古いひね生姜では、ピンクに
変色することが少ないようです。新鮮な生姜が手に入ったら、薄切りにし、酢に漬けて、保
存しておきましょう。お寿司に添えたり、てんぷらや井物の薬味にと大活躍しますよ。