



地域に根ざす 郷土料理

～キビナゴずし～

キビナゴは、12月からがおいしい季節です。キビナゴずしは、牛深でも地区によってさまざまで、材料も作り方も異なります。酢でしめたキビナゴに、しょうが、青じそのさわやかな風味がたまりません。皆さん、ぜひ一度ご賞味下さい。



★ 材料（約4人分）

- ごはん …………… 680 g
- 合わせ酢
 - ・ 塩 …………… 3.2 g
 - ・ 酢 …………… 36 c c
 - ・ 砂糖 …………… 大さじ 2 杯弱
- キビナゴ …………… 120 g
- 塩 …………… 3.2 g
- いりごま …………… 大さじ 1 杯強
- しょうが …………… 20 g
- 青じそ …………… 4 枚

★ 作り方

1. キビナゴは手開きにして中骨と背びれを除き、水で洗って塩を振り 40 分～1 時間おく。
2. しょうがは皮をむいて細かいみじん切りに、青じそは千切りにする。
3. 合わせ酢を作る。①をざるにあげ、水気を切る。
合わせ酢にいれて 10 分おき、取り出す。
4. ごはんに③の合わせ酢を混ぜる。冷ましてからいりごまとしょうが、青じそ、キビナゴを混ぜ合わせる。

提供：市食生活改善推進員協議会

