

15. 塩ざけ寿司

庄内地方

材料	(5人分)
米	4カップ
水	4カップ
だし昆布	20cm
塩鮭	2~3切
塩	大さじ1.5
砂糖	大さじ2
酢	大さじ6
黒ごま	
グリーンピース	

用具

- 炊飯器
- ボール

作り方

米は、30分以上水に浸しておく。

昆布は砂をとり、3~4cmの千切りにする。

塩鮭は皮と骨をとり、1cm位の角切りにする。

と調味料を入れ、普通に炊きあげる。

よく蒸してから、皿に盛り、グリーンピースと黒ごまをのせる。

(酒田市 まどかの会)

松浦たま子

おぼえがき

米の水浸について

米の吸水は、最初の5分間で10%、1時間で80%といわれている。

従って、米は炊く1時間位前に洗う必要がある。

急ぐ場合でもせめて30分は水につけておかないと、いくら火加減に注意しても、ふっくらしたおいしいご飯は炊けない。

この吸水の速度は、温度が高いほど速いので、冬は翌朝炊く米を、前夜から仕込んでおくのもよいが、盛夏は冬より吸水が早いことと、ご飯が腐りやすいことを考えて、炊く30分前から1時間前位に洗った方が賢明といえる。