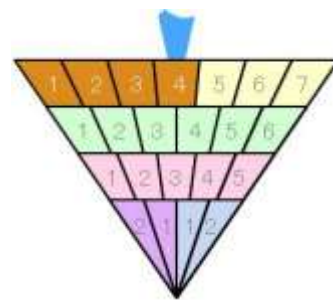


廿日市市



食事バランスガイドでは



箱ずし

【材料 (5人分)】

すしめし	米	…5カップ	A : 合わせ酢	酢	…1/2カップ	
	水	…5と1/2カップ		砂糖	…大さじ7	
	だしこんぶ	…10cm角1枚		塩	…小さじ4	
	みりん	…1/4カップ				
ごぼう	…1本	かんぴょう	…20g	B : 煮汁	だし汁	…カップ1
干しいたけ	…3枚	えび	…5尾		みりん	…大さじ1
甘酢・まつたけ	…適量				砂糖	…大さじ1
卵	…2個				しょう油	…大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 米を炊きAを合わせてすし飯をつくっておく。
- ② ごぼうは細くさがきしながら酢水にさらしてあく抜きし、かんぴょうは塩もみ後、水で洗い、熱湯でゆでて小切りする。干しいたけは水で戻して石づきをとり細かく切る。これらをまぜて煮汁Bで汁がなくなるまで煮る。
- ③ うす切りにしたまつたけをしょう油・酒・みりんでいり煮する。
- ④ えびはからのままゆでて甘酢につけておき、うすくそぎ切りにする。
卵は錦糸卵にする。
- ⑤ すし箱にすし飯の半量を平らにいれ、その上に②の具を平らに並べその上に残りのすし飯を平らに並べる。この上にえび・まつたけを並べ、その上に錦糸卵を一面に並べる。ふたをおき軽いおもしをして3~4時間後に四角に切る。(春は木の芽をのせる)

《いわれ》

箱寿司は、廿日市市の中でも佐伯^{さえき}地域独特のお寿司です。

ひと昔前までは、「おりせ」(冠婚葬祭^{かんこんそうさい}や年中行事のこと)には近所の人が総出で箱寿司を作っていました。各家庭でも木枠(写真は1升木枠ですが、3升や5升木枠などもあります)を持っていて、何かの折には作られていました。祭りの時には、お客に重箱に入れて手土産^{てみやげ}として持たせるため、たくさんのお寿司をつけていたそうです。

栄養成分 (1人分)

エネルギー785kcal, たんぱく質 18.9g, 脂質 3.6g, 炭水化物 162g, 塩分 4.7g