

# はたはた 寿司



## 【材料】

- ハタハタ・2kg（15尾ぐらい）
- 塩・・・約100g～120g
- ご飯・・・・・・・・・・2合
- 糀・・・・・・・・・・2合
- ササの葉・・・・・・・・数十枚
- ふのり・・・・・・・・・・少々
- 人参・・・・・・・・・・少々
- ショウガ・・・・・・・・・・少々

## 【つくり方】

- ①ハタハタに塩をふり、2～3日ほど寝かします。
- ②頭と内臓、尻尾を取ってからよく洗い、今度はたっぷりの酢で3～4日寝かします。
- ③水分を切り、好みの大きさに切ります。
- ④このとき1匹焼いて試食し、塩加減を確かめます。
- ⑤ご飯と糀を合わせて調味料を作ります。

## ひとくちメモ

県内陸部である仙北は、ハタハタが貴重な冬季のタンパク源であったため、上手に保存する方法が各家々に伝わっています。

- ⑥容器に調味料を敷き、ハタハタを並べ、また調味料を敷き、ササの葉を敷き、ハタハター調味料ーササの葉と交互に漬けていきます。



私がつくり  
ました！

高橋佳子さん

「ばあば」のひと言

★行程④の試食が、おいしく漬ける一番のポイント。ぜひ面倒がらずにね。