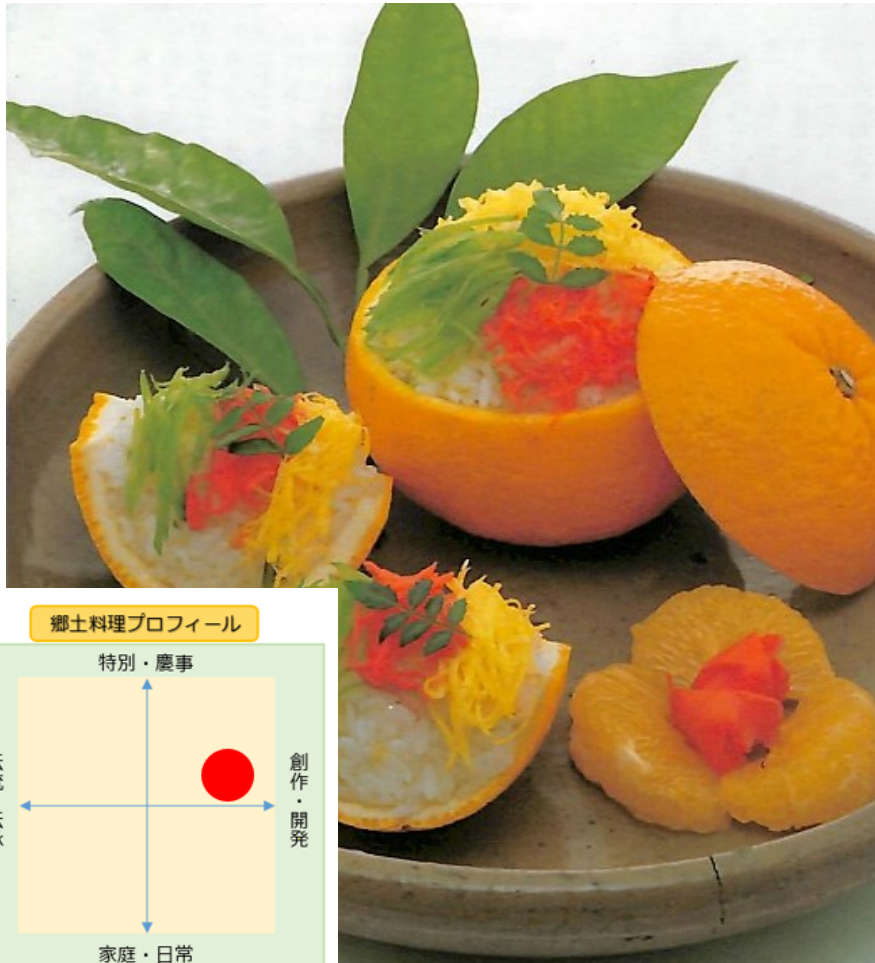




夏柑ずし

NATSUKAN ZUSHI

酒のあとに合うミカンのほろ苦さ
すしめしに山海の具とり合わせて



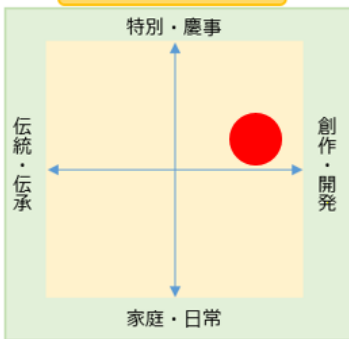
【材 料】（4～5人分）

- ・ 米・・・3カップ
- ・ **A** 調味液（炊飯用）
 - ・ 水・・・660 cc
 - ・ だし昆布・・・少々
 - ・ 酒・・・大さじ1
- ・ **B** 調味液（酢飯用）
 - ・ 夏柑酢・・・大さじ2
 - ・ 米酢・・・大さじ2
 - ・ 塩・・・小さじ1.5
 - ・ 砂糖・・・大さじ3～4
 - ・ うまみ調味料・・・少々
- ・ 夏柑・・・1/2個
- ・ チリメン・・・50g
- ・ 干しシイタケ、ニンジン、ワラビ、タケノコ、だし、しょうゆ、砂糖、みりん、塩
- ・ キヌサヤ、紅シヨウガ、錦糸卵、木の芽

【データ】

- ・ 季節：初夏から夏
- ・ 目的：県産品消費拡大
- ・ 発祥：県主導で開発（S48）
- ・ 用途：家庭料理・おもてなし
- ・ 応用：伊予柑ずしなど
- ・ 情報：東京の有名ずし店で季節料理のメニューに取り入れられている。

郷土料理プロフィール



【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておき、**A**を加えてすしめしをたく。
- ② チリメンに熱湯をかけて水切りし、**B**と混ぜ合わせ①の熱い中に入れて混ぜながら冷やす。
- ③ 夏柑は袋から身を取り出し、つぶさないようにほぐす。山菜や野菜は干切りにして薄味で煮て味付けし、汁けを切る。
- ④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、夏柑の皮の器に盛り、紅シヨウガ、キヌサヤ、錦糸卵、木の芽などで飾る。

*当時の食糧庁（現農林水産省総合食糧局）らが全国から応募のあったおにぎり・おむすび・混ぜご飯を選考し百選として発表したもの。

田舎に行くと、屋敷内に夏柑（なつかん）の木が2、3本植えてある。春になるとダイダイ色に色づき、ミカン王国さながらの風情ある光景だ。夏ミカンは酸味が強く五月ごろになると、身がパリパリとし、酸味が少し抜けるのを待って食べていたような気がする。だが、最近は何種改良された、夏ミカンとは思えないほど甘くなり、「甘夏柑」と呼ばれている。昭和48年、愛媛県が県産品を使った郷土料理として開発したものの中に「夏柑ずし」がある。夏柑の汁や身に山海の珍味を取り合わせたもので、栄養のバランスがとれ、だれにも喜ばれる。ミカンのほろ苦さがお酒のあとにもあう。昭和6年*ふるさとおにぎり百選の中にも数えられている。