

# ◎秋刀魚のかば焼き寿司 バルサミコ仕立て◎

2022年10月のレシピ④  
レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

秋の味覚「秋刀魚」を使ったちらし寿司のご紹介。ワインに寄り添うように味付けは秋刀魚にも酢飯にもバルサミコ酢を使用しました。  
お寿司にバルサミコ酢???  
かば焼きにバルサミコ酢???と思うかもしれませんがぜひ作ってみてください。しっかりなじんでいてとってもおいしいですよ!

## ■材料 (2人分)

米	1合
A バルサミコ酢	大さじ1
A 米酢	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
みょうが	1個
B 米酢	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/2
B 塩	ひとつまみ
秋刀魚	1尾
油	小さじ2
薄力粉	適量
C バルサミコ酢	大さじ1
C 醤油	大さじ1
C 砂糖	大さじ1
スダチ	1個
白ごま	適量



1

米は通常より1割少ない水加減で固めに炊く。大きなボウルにAを入れて混ぜ合わせ、炊き上がった米を加えてしゃもじで切り混ぜうちわであおいで冷ます。

2

みょうがは薄切りにし水に5分さらしてザルに上げる。ボウルにBを入れてよく混ぜみょうがを入れて10分以上漬けておく。盛り付け直前に水分をきる。

3

スダチを薄切りにする。ディルは葉を茎からちぎっておく。

4

秋刀魚は3枚におろす。1枚を4つに切り8切れにする。両面に薄力粉をふる。フライパンに油を入れ秋刀魚の皮目を下にして入れる。皮目がキツネ色になるまで中火で焼く。裏面はさっと火を通して取り出す。フライパンの油をキッチンペーパーでふき取る。

5

③のフライパンにCの調味料を入れ中火にかける。ヘラで混ぜながら煮詰めていき泡が大きくツヤが出るようになったら(写真)火を止め秋刀魚を戻し入れる。タレを全体に絡める。

6

器に酢飯を入れる。その上にみょうがの酢漬け→秋刀魚のかば焼き→ディル→スダチ→白ごまの順に彩りよくのせる。

## ■バルサミコ酢■

バルサミコ酢は赤ワインと同じ品種のブドウを使います。イタリアのモデナに製造のお勉強に行ったことがあります。採れたてのぶどうをお鍋で加熱して酢酸菌が住んでいる樽の中へ。ほかには何も入れません。時間と自然がおいしくしてくれるのを待つばかり。年々熟成が進み自然と量が減っていくので樽のサイズを変えていきます。高価なものは1瓶数万円にも。モデナでは子供が生まれるとその子が結婚するときに持たせるために1樽仕込むそうです。素敵ですね。生産者さんによって樽に住んでいる酢酸菌の風味が違うのもおもしろいところです。この辺りは日本の醸造とよく似ていますね。そうして作られたバルサミコ酢はうま味が強く優しい酸味とフルーティーな甘さがあります。

