

新 大 村 ず し (砂糖・塩をひかえて——)

平成12年度 (社)長崎県栄養士会「グループ研究活動:大村ずしを伝えのこし隊」

合せ酢の比較表

	減塩・減糖大村ずしの数値	聞き取り調査10例の平均値
砂糖	50 g	137 g
塩	5 g	14 g
酢	100 cc	95 cc

材 料 名	分 量 30切分 (5合寿司型)	作 り 方
米 出し昆布 酒 水(酒を含む)	カップ4 10cm角 大さじ 4 カップ4	<ol style="list-style-type: none"> ① 洗った米に、分量の水を入れ、だし昆布を入れて30分程度漬けて取り出し、酒を加えて、かために炊く。 ※ とぎ汁は残しておく ② Aを合わせて「合わせ酢」を作っておく。 ③ 白身魚を茹でて布巾に取り、水でもむようにして、さっと洗い、厚手の鍋に入れて、Bを加え、「そぼろ」を作る。 ④ はんぺんはサッと熱湯を通し、小さく角に切って、グラニュー糖と酢をまぶす。 ⑤ ごぼうを笹がきにし、米のとぎ汁に漬けてあく抜きし、水気をきって、油でさっと炒め、Dで調味する。 ⑥ 椎茸は戻し、かんぴょうは茹でて、それぞれ小さく刻み、Eで煮汁が、ほとんどなくなるまで煮る。 ⑦ 卵はときほぐしてFを加え、ざるで漉して、薄焼き卵を焼き、出来るだけ細かく千切りして「錦糸卵」を作り、グラニュー糖をまぶす。 ⑧ 茹で筍、茹でふきは細かく刻んで、Gで煮て水気を切る。 ※ 季節により使う。ない時は「ごぼう」を増す ⑨ 炊き上がったご飯の熱いうちに、「合わせ酢」をまわしかけ、うちわなどであおぎながら、切るように混ぜ合せ寿司飯につやを出す。 ⑩ 寿司型の内側を手水でぬらし、寿司飯の1/2を平らに入れ、その上にごぼうを平らにのせて、残りの寿司飯を入れる。 ⑪ 残りの具の彩りを考えながら、濃い物から薄い物の順に平らに広げてのせ、一番上に錦糸卵を盛りつける。 ⑫ 寿司蓋をかぶせて押し、重しをして30分程度おく。 ⑬ 寿司型に入れたまま切り分けて、寿司型から取り出す ⑭ 器に盛り付け、生姜の甘酢漬け・木の芽を添える。 ※ 木の芽がない時は、ハラン・南天など適宜に利用 ※ この他、具材として、むきえびの酢漬け、人参、三つ葉、奈良漬なども利用される。
合わせ酢 A 砂糖 塩 酢	50g 小さじ 1 カップ1/2	
白身魚(切り身) B 砂糖 塩 酒	100g 20g 小さじ1/5弱 大さじ1	
はんぺん(紅、緑) C グラニュー糖 酢	1パック 少々 少々	
ごぼう D サラダ油 だし汁 砂糖 薄口醤油	150g 適宜 適宜 大さじ1 大さじ1	
干し椎茸 かんぴょう	20g 15g	
E 砂糖 酒 みりん 濃口醤油 椎茸の戻し汁	大さじ1 1/2 大さじ1 1/2 大さじ1 1/2 大さじ2 カップ3/4	
卵 F 塩 酒 グラニュー糖	5個 小さじ1/5 大さじ1 大さじ1	
茹でたけのこ 茹でふき G 出し汁 砂糖 薄口醤油	100g 100g 適宜 小さじ2 小さじ2	
生姜の甘酢漬 木の芽	30g 少々	
手酢 H 酢 水	大さじ4 大さじ4	



寿 司 1 切 れ 分 エネルギー たんぱく質 資 質 カルシウム ビタミンC 食 塩

栄	養	価	130Kcal	4.2g	1.5g	14mg	0.2g	0.4g
---	---	---	---------	------	------	------	------	------