

## 【材料】

### ●かぶら

かぶ 2kg  
塩・・・皮をむいたかぶの3.3~3.5%  
の分量（暖冬の際は3.5%が  
好ましい）

※塩漬は2日間塩漬にする。

米酢 大さじ1

### ●糀

米 300g（米2合）

糀 250g

### ●さば

さば 30cm大で3枚おろしにした片身を用意（国産）

塩 小さじ1/2

米酢 さばがたっぷり浸かる分量

人参 約30g

赤唐辛子 1房

樽、重石 2kg×2個

## 【作り方】

- ①かぶは、皮をむき半分に割り厚さ2~2.5cmに切って切り込みを入れる。
- ②切ったかぶは水に10分さらし、ザルに上げ水を切り、樽にかぶ・米酢・塩を入れ混ぜてから重石をのせる。（水があがったら重石を半分にする）
- ③サバは塩をまぶし、一口大に切りたっぷりの米酢に一晩漬けておく。
- ④米は通常より軟らかめに炊いて湯気がおさまったらほぐした糀を混ぜる。ジャーかコタツで50℃くらいで7~8時間保温する。（時々混ぜる）
- ⑤塩漬にしたかぶをザルに上げ水気を切っておく。酢に漬けたサバをかぶに挟み並べておく。
- ⑥人参は皮をむき、5cm位の長さにスライスしておく。
- ⑦赤唐辛子は種を抜き、薄く輪切りにする。
- ⑧塩漬してから3日目に⑤⑥⑦を揃えて、糀、かぶら、糀、人参、唐辛子の順に重ね合わせて落し蓋をしてから重石をのせて涼しい場所に置く。  
（途中水が上がったら捨てる）5~7日間すると、美味しいかぶら寿司が出来上がります。

