

プロに学んで、すしを家庭で楽しもう！

【講師からのメッセージ】

すしは段取り八分、愛情込めて、明日への活力を子どもに旦那に、自分も楽しむこと。

【 資料 】

1. 寿司屋について

皆さんにとってすしの存在は？

寿司といえばどのようなイメージか

寿司の職人は清潔感が大切（どういうイメージで見えていますか）

世界の料理の中でお客様の前で素手でにぎれる、または生に触れるのは寿司の板前だけ（日本の食文化）
（家庭でも衛生面）（誰も見てなくても衛生面）（見えないところで作られるのが一番怖い）

江戸前鮓と関西鮓の違い（皆様の中での違い）

寿司の字（後での説明もありますが、現在5つの字が使われている）

2. 寿司の歴史—寿司の起源について

鮓、鮓、この寿司の字は紀元前3～4世紀に出来た字である。そして関東・関西に分かれて使われていた。

寿司の字が出来たのは江戸中期

現在最古の鮓は近江の鮓鮓・炊いたご飯を重ね漬け込んで自然発酵させたすし

東南アジアから中国そして日本に伝わり日本独自の鮓に育てた

押し寿司から箱ずし早ずし

酢の登場で江戸前鮓が考案された（1800～）・・・ 考案者：花屋興兵衛

江戸3大すし屋（深川の松ずし、両国の興兵衛ずし、日本橋の毛抜きずし）

3. にぎりずしの誕生

文政（1818～1831）初代花屋興兵衛によって考案された。その時の文献に

『 妖術という身で握るすしの飯 』 川柳

握り寿司の繁栄が明治から大正にかけて江戸から箱ずしを追い出した。

4. 関東と関西の仕事の違い

海苔の違い

仕事の違い

5. 米について

すしはしゃりが6割の味を占める。そして本格的に米の研究がされてきたのは昭和30年（1955年）位からで、昭和40年代まではササニシキが主流、50年以降コシヒカリに代わっていく。

今日使用する品種は「結びの神」

★ 磨ぎ方（研ぎ方）にも注意

夏と冬は違いますが、最低でも30分ザルにあげて水を切ります（米粒の中心部まで十分水を浸透させるため）。

★炊き方

初めちよろちよろ中ばっぱ、ぶつぶつ言ったら火を止めて、赤子泣いても蓋取るな。

水加減は？

★ 合わせ酢との合わせ方

炊きあげたご飯に飯切りで合わせ酢を入れ、きる。それから光沢をだし、水分を抜く。酢と合わせたものをシャリという。

【必要な道具】

1. 飯切り
2. うちわ
3. 巻きす
4. 棒ずし用フキン
5. ポリ手袋
6. 輪ゴム

【下記以外の必要な材料】

1. 合わせ酢用材料 (米1升 (1500g) に対し)
 - ①酢 1合 (180ml)
 - ②砂糖 90g
 - ③塩 45g
 - ④いの1番少々

①から④を混ぜ合わせて、一煮立ちさせて、冷ます。
2. 練りわさび (粉わさび)

粉わさびは少しゆるめに練っておく。

【本日の講習】 実習 (講師によるデモも含む) するすしと主な材料

1. 太巻き (江戸前風) …… おぼろ、厚焼き玉子、きゅうり、干瓢、椎茸、奈良漬、板海苔
2. 鉄火巻き …… マグロ、板海苔、わさび
3. かつば巻き …… きゅうり、ゴマ、大葉、板海苔、わさび
4. ツケの握り …… マグロ、わさび
5. 季節のちらし …… おぼろ、錦糸玉子、きぬさや、椎茸、干瓢、キノコ、いくら
6. 棒ずし …… アジの酢め、サバの酢じめ

【作り方メモ】