

「八峰白神塩もろみ」を使った



はたはた一匹寿司レシピ

材 料	分 量
ハタハタ (頭と内臓を取り除いた状態)	10kg
並塩	500g (ハタハタの重量に対し5%の量)
八峰白神塩もろみ	500g (ハタハタの重量に対し5%の量)
5倍酢 (360cc入り瓶)	4本
お米	一升
麴	300g
本みりん	360cc
人参 (大) ※千切りにしたもの	2本
ショウガ ※千切りにしたもの	3本
ふのり (10g)	2袋
笹の葉	適量

※ 分量を守ってください

☆☆作り方☆☆

①下処理

- ハタハタの頭を切り落とし、内臓を丁寧に取り除いたら樽に入れます。
※オス→白子と内臓を取り除く メス→ブリコを残して内臓を取り除く
- 次に、ボウルに並塩と塩もろみを入れよく混ぜます。
それを樽に入れ、ハタハタと一緒に全体的によく絡めます。
- そして20kg (ハタハタの2倍の重さ) の重石で一昼夜 (24時間) 漬け込みます。

②酢漬け

- 漬け込み後、ぬめりと血合いを取るため一匹ずつ水洗いし、ザルで水切りをします。
- 水を切ったハタハタを樽に移し、漬け込み用の酢水を入れます。
(5倍酢4本に水5.7ℓを加えたもの) →目安は5倍酢1に対して水4倍の分量
- ハタハタが出てこないよう落とし蓋をし、軽く重石をして一昼夜漬け込みます。
- 漬け込みが終わったらハタハタをザルに上げ、水気を切ります。

③本漬け

- お米一升を炊いたご飯をボウルに入れ、約50℃くらいまで温度を下げます。
- ご飯にみりん360ccを入れ、ヘラでご飯を切るような感じで良く混ぜます。
- その後、麴300gを入れ良く混ぜます。
- 樽の底に笹の葉を敷いた上にハタハタを並べます。
その上に、ご飯・人参・ショウガ・ふのり・笹の葉の順に交互に重ねます。
- そこに50kg (5倍の重さ) の重石をして、3週間漬け込んで完成です。

◎お問い合わせ先: 白神カルチャールーム
〒018-2664 八峰町八森字古屋敷18
電話: 0185-77-3023

所長 池田 忠男
携帯電話 090-8253-2747
FAX: 0185-77-3024

ハタハタ寿司 (一匹寿司・切り寿司)

分量計算表

◎ハタハタ (頭・内臓を取り除いた状態)

$$\boxed{\text{①}} \text{ [kg]} \times 1000 = \boxed{\text{①}} \text{ [g]}$$

○並塩の必要量

$$\boxed{\text{①}} \text{ [g]} \times 0.05 = \boxed{\text{必要な並塩の量 [g]}}$$

○塩もろみの必要量

$$\boxed{\text{①}} \text{ [g]} \times 0.05 = \boxed{\text{必要な塩もろみの量 [g]}}$$

○5倍酢の必要量

$$\boxed{\text{①}} \text{ [g]} \times 0.144 = \boxed{\text{②}} \text{ [cc]}$$

※②の酢に、酢の4倍の水を加えます

○米 (1升で1500g)

$$\boxed{\text{①}} \text{ [g]} \times 0.15 = \boxed{\text{必要な米の量 [g]}}$$

○麴

$$\boxed{\text{①}} \text{ [g]} \times 0.03 = \boxed{\text{必要な麴の量 [g]}}$$

○本みりん

$$\boxed{\text{①}} \text{ [g]} \times 0.036 = \boxed{\text{必要な本みりんの量 [cc]}}$$

○にんじん・ショウガ・ふのり・笹の葉はお好みで適量に

○お問い合わせ先○

白神カルチャールーム 所長 池田 忠男
 〒018-2664 八峰町八森字古屋敷18
 電話 0185-77-3023 FAX 0185-77-3024
 携帯電話 090-8253-2747