



### コノシロの生寿司

#### 材料 (4人分)

コノシロ	5匹	塩・酢	適量
ショウガ	1片	米	3合
だし昆布	1枚 (5cm角)		

#### 【甘酢】

酢	50cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

#### 【寿司酢】

酢	60cc
砂糖	50g
塩	小さじ2
うま味調味料	適量

#### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	523 kcal	タンパク質	12.1 g
脂肪	3.2 g		

### 作り方

- ① コノシロのうろこを除いて背開きにし、骨とわたを取る。塩をふり、30分ほどおいたものを一昼夜酢につける。
- ② ①を酢から取り出し、水気を取って甘酢にくぐらせる。
- ③ 米にだし昆布を入れて炊き、炊き上がった昆布を出す。
- ④ 寿司酢をあわせて、一度火にかけ砂糖を溶かす。ご飯に寿司酢を加減しながら加え、細かい千切りにしたショウガをまんべんなく混ぜ込み寿司飯を作る。
- ⑤ 水気を切って小骨を抜いたコノシロの腹に、軽く握った寿司飯を入れ完成。

### 栄養士チェック

動脈予防効果のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、EPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸を含みます。カルシウムも豊富で、コノシロ3匹で牛乳約100ml分のカルシウムを取ることができます。小骨が多い魚ですが、酢でしめることで軟らかくなり、骨ごと食べられるようになります。

### レシピ紹介者

市や鮮魚店 高橋宣博さん (小松町大頭)

魚の行商をしていましたが、小松町石根地区で26年前から地元産の鮮魚と惣菜を販売しています。

お祝いの席には必ず上がっていたコノシロの生寿司ですが、本来は頭ごと背開きにし、酢に漬け込み手間をかけて晴れの日の料理として作っていました。

たくさん作って余ったときは、翌日、オーブントースターであぶるとまたおいしくなります。

昔、長者の家の美しい娘が隣国の国司に求婚されたが、娘には恋人がいたため、娘思いの長者が、「娘は病死した」と偽り、使者の前でコノシロをつめた棺を焼いて追い返したことから、子の身代わり「子の代」と呼ばれるようになったという話があります。

コノシロは成長によって、シンコ（新子）、コハダ（小鱈）、ナカズミ、コノシロと名前が変わる出世魚です。燧灘ではシンコからコノシロまで捕れますが、10cmくらいまでのシンコ、コハダは江戸前寿司の光り物として人気がある

ため、その多くが関東方面へ出荷されるようです。

コノシロは魚偏に祭（鯨）と書き、酢でしめたコノシロで作った生寿司は西条でも古くから秋祭りには欠かせない料理の一つです。諸蓋にたくさん並べて秋祭りに振る舞ってきました。「普段は質素にしても、祭りは張りこんで贅沢にするのが西条の祭りよ」と古老は言います。

江戸っ子から「光り物の王者」と称えられているコノシロの生寿司を伝統料理の一つとして守り、粋につまんでみませんか。



水揚げ量  
21トン（県内第2位）  
参考：平成20年海面漁業漁獲統計調査

### 食育ワンポイントチェック

#### 魚をさばいてみませんか

切り身だけを見て、その魚がどんな魚か想像できますか？ さばくのが大変だから、たくさんは要らないからという理由で、最近切り身を購入する家庭が多くなりました。

たまには、子どもたちと一緒に、まるごとの魚をさばいてみませんか？ 目の前で見ることで、食材の大切さや命の尊さ、自分たちが普段何を食べているのかを知ることができます。

また、調理する人の大変さを認識することができるのではないのでしょうか。