

## 【カブラ寿し】

### 材料

カブ（大）・・・・・・・・５個  
塩ブリ（鮭・鯖でも良い）・・・・カブの切り身と同数  
甘酒床（硬めのもの）  
生姜、人参、昆布、唐辛子・・・・少々  
食塩・・・・・・・・少々

### 作り方

カブの天地四方を切り、厚さ2cm位に輪切りし、各々中央に深い切り目を入れる  
に食塩をふって容器にきちんと並べ、軽い重石をして一昼夜漬けておく。

翌日、平ザルに並べて水気をきる。

ブリは三枚におろし、皮目を下にして厚さ5mm程のソギ身にする。

（この時、皮を付けて切らない様に、1枚ずつソギ身にする。）

この切り身を食塩の中に埋めるように漬け込む。

本漬けする日まで、冷蔵庫が涼しい処おく。

麹をもみほぐし、熱い炊きたてのご飯とよく混ぜ合わせ熱湯を加え、ジャーなどに入れ  
7～8時間

保温し硬めの甘酒を作る。出来た甘酒は、良く冷まして甘酒床とする。

カブの切り込みの間に の塩ブリを挟み込む。

本漬けは、清潔な容器（木桶が一番）に竹の葉を敷き、一面に甘酒床を敷き、生姜・人  
参・昆布を

撒き、唐辛子を並べ、 で作った塩ブリを挟んだカブをきっちり平に並べる。

その上に甘酒床を一面に敷く、これを何段2も課され合わせて最後（一番上）にきれいに洗った笹の葉を縦横各々ひと並べに覆うって、落とし蓋をして重石をのせる。

ゴミが入らないようにビニール等で全体を覆い冷暗所に置く。

冬季であれば、本漬けより2週間位で漬け上がる。

漬け込み中のチェック：

1週間ほどたったら、上がってくる汁を舐めてみる。これで美味しくなるのかと不安になる様な生臭みの混ざった味であるが、やがて発酵が進み、やや酸味をおびた独特の味が出てくる。

上がった汁に薄い膜状のものが張れば食べ頃の目安。

食べられるようになると、逆さ重石かけて漬け水をきってしまう。

重石をはずし、落とし蓋に手頃なゲタを当てて、桶を逆さまにし、桶の底に重石をのせ一晩おく。

食べるだけ取り出し、残りは笹を並べて再び重石をし、保存する。

1．塩鯖や新巻鮭等を利用して良い。

塩鯖は、使う前に、酢に1時間ほど漬ける。

2．重石は、最初から強くすると、カブになじまぬ先に、汁が上がってしまうので、初めは軽く徐々に重くする。