

# 食物せんい&鉄分たっぷり！ かつおのてこね寿司

管理栄養士  
考案レシピ

三重県の郷土料理「てこね寿司」のアレンジレシピをご紹介します。  
漁師が船上でとれた魚をその場でさばき、手で混ぜ合わせたことから「てこね寿司」と呼ばれるようになったそう。今回は、縁起物として端午の節句のお料理にもよく使われる、初かつおで作りました。かつおにはDHAやEPAといったサラサラ成分や、不足しがちな鉄分、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12などが多く含まれます。



## 材料（作りやすい分量・4人分）

- 米 2合
- サンファイバー 2本
- クッキングサプリFe 2本
- かつお 1冊（約200g）
- しょうゆ 大さじ2杯
- みりん 大さじ1杯
- 酢 大さじ4杯
- 砂糖 大さじ2杯
- 塩 小さじ1/3杯
- 大葉 8～10枚
- しょうが 1かけ（約15g）
- 白ごま 適宜
- きざみのり 適宜



## 作り方

※下準備：野菜は洗い、水気を切っておく

- ① 米はといでざるにあけておく。
- ② 炊飯器に①の米を入れて2合の目盛まで水を入れる。
- ③ ②にサンファイバー、クッキングサプリFeを入れて溶けるまで混ぜ、炊飯する。
- ④ 酢に砂糖、塩を入れて混ぜ、合わせ酢を作っておく。
- ⑤ 少し深めの耐熱ボウルにみりんを入れ、ラップをせず電子レンジ600w40～50秒加熱し、アルコールをとばす。
- ⑥ ⑤にしょうゆを入れて混ぜ、冷まして漬けダレをつくる。
- ⑦ 大葉は茎の部分を取り、縦方向に丸めて細切りにする。
- ⑧ しょうがは繊維に対して直角になるよう薄切りにし、さらに細切りにする。
- ⑨ かつおはキッチンペーパー等でくるむようにして軽く水気を取り、そぎ切りにする。
- ⑩ 冷ました⑥をいれたバット等に⑨を並べ入れ、かつおが密着するようにラップをして15分程度漬ける。
- ⑪ 炊きあがった③が熱いうちに④の合わせ酢をかけ、うちわ等であおぎながら混ぜる。
- ⑫ ⑪があたたかいうちに⑩の漬けダレを入れて混ぜる。
- ⑬ ⑫の粗熱がとれたら器に盛り、⑩のかつお、⑦、⑧、白ごま、きざみのりをのせる。

※炊き水はお好みの炊き上がりに合わせて加減してください。

※炊飯器で浸漬が必要な機種の場合、①の工程でお米をといだあとに30分程度浸漬することをおすすめします。

※かつおは、お刺身より薄め（5mm程度）に切ると酢飯と馴染みやすく、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

## 栄養成分（1人分あたり） ※上記の分量の1/4量を1人分として計算

エネルギー	380 kcal	鉄	5.4 mg
たんぱく質	19.0 g	ナイアシン	10.8 mg
脂質	2.0 g	ビタミンB6	0.51 mg
炭水化物	72.0 g	ビタミンB12	4.5 μg
一糖質	68.4 g		
食物繊維	3.6 g		
食塩相当量	1.9 g		

