



すし漬け

※食の匠

西和賀町
●高橋節子 [平成9年認定]

雪国の生活の知恵ともいえる魚の保存技術として伝承されてきた郷土料理です。



材料▶10人分

- ・ほっけ 1匹
- ・かぶ 大2ヶぐらい
- ・にんじん 細いもの1本
- ・ふのり 少々
- ・かぶの葉 (又は青菜) 少々
- ・五倍酢 40cc
- ・こうじ 300g
- ・ご飯 茶わん少々
- ・砂糖 (好みで)
- ・塩 かぶの重さの3%

●ポイント

- ・魚は新鮮なものを選ぶ。
- ・衛生には十分気を配る。
- ・魚はこの他に、鮭、にしん、さんま、いか、身欠きにしんが使われる。
- ・取り合わせる野菜は、いわしの場合は、はくさい、いかの場合はキャベツ等が使われる。
- ・ほっけの骨を使うことによりだしが良く出ておいしくなる。

作り方

- 1 こうじに茶碗一杯のご飯を混ぜ、湯を200ccぐらい炊飯器に入れ、保温にし1時間30分ぐらいしたらスイッチを切ってそのまま冷めるまでおく。
※こうじとご飯を混ぜるとき、好みで砂糖を少量混ぜてもよい。
- 2 ほっけは3枚おろしにし、皮をとり、あまり小さくならないように、そぎ切りにして、五倍酢を水で2倍に薄めたものに一晚浸けておく。ほっけの骨も4等分に切って一緒に浸ける。
- 3 次の日、かぶの皮を取り、大きいものは、三等分に切ってから1.5cmぐらいの厚さに切る。ほっけの切り身を数えておき、かぶも同じ数にする。
- 4 にんじんは花形に切っておく。
- 5 かぶの葉又は青菜を細かく刻む。
- 6 かぶの重さを計り、その3%の塩をこうじに混ぜ、桶にかぶを並べ、その上にほっけを乗せ、こうじ、にんじん、かぶの葉、ふのりと乗せ、笹の葉を境目にしてそれを繰り返す。ほっけの骨は、かぶを並べたときに、かぶとかぶの間の隙間に入れる。
- 7 一番最後に笹の葉を乗せ、空気の入らないようにしっかりと押しふたをして重しをする。10日～15日で食べられる。