田舎寿司

山の幸の彩り映える、柚の酢が効いた里のごちそう。

鮮魚の寿司ネタに代わり酢めしとコンビを組むのは、ミョウガにタケノコ、リュウキュウ、シイタケ。アユにこんにゃく、油揚げ。山の恵みをたっぷりと使った田舎寿司は、実はとっても贅沢な料理かも。

昔は、家で婚礼などの祝い事があると、決まって隣近所から助っ人が集まって、『おきゃく』のための寿司を作った。海から遠いこの地で鮮魚を使った料理が発展するはずもなく、自然と寿司も、山の幸をふんだんに使ったものとなる。

今回料理をしてくれたのは『食生活改善推進員協議会（物部地区）』の皆さん。主婦歴ウン十年の大ベテランだ。

県内各地で親しまれている田舎寿司だが、その味付けや具材は地域によって違う。物部では、酢めしに使う酢は柚の酢のみ。それにゴマとショウガとじゃこでだしと風味を利かせる。この地では昔から、穀物酢より柚の酢が一般的に使われてきたのだろう。そういった歴史や風土が、郷土料理の中に映し出されている。

具材はミョウガやタケノコ、シイタケなど彩りも豊か。シャキシャキ、コリコリ、グニグニと、その食感もさまざまで飽きさせない。甘辛く味付けした具材と爽やかな香りの酢めしは相性抜群。食べやすい大きさも相まって、ついつい皿鉢に箸が伸び、２つ３つと食べ過ぎてしまう。

「家で寿司をするときは娘にも手伝わせて一緒に作ったりもするけんど、娘一人では多分よう作らんろうね」

料理しながらのおしゃべりの中、ふとそんな話が出た。慣れ親しんだこの味を次の世代に伝えていくことも、私たちの大切な役割。田舎寿司を作ったことがない方、ぜひ一度挑戦してみてほしい。

③

①

②

①酢めしは湯気を飛ばしながら切るように混ぜる。お酢の水分が入るので、炊くときの水はやや少なめでいい
②酢めしとの出会いを待つ具材たち。写真のように切り分けた後、しっかり味を煮含ませよう　③おしゃべりをしながら手際よく酢めしを詰めていく。詰める酢めしは多すぎず少なすぎず。詰めすぎると米が密着して軽やかさがなくなってしまう

【酢めし】米１升に対し、柚の酢220ml、砂糖220グラム、塩大さじ２、ゴマ・ショウガ・じゃこ適量（ショウガとじゃこは細かく刻む）
【具材の煮汁】水500mlに対し、しょうゆ大さじ２、砂糖大さじ１、みりん小さじ１、だしの素小さじ１

塩の入ってない柚の酢の場合です

料理したのは香美市食生活改善推進員の皆さん

ふるさとレシピ

田舎寿司

タケノコ
【作り方】①塩漬けしたタケノコは湯がいて一晩水につけ、塩抜きする。②煮汁を沸かし、20分煮て一旦冷まし、再度沸かしてから15分ほど煮て味をつける。③タケノコの筒の中に酢めしを詰めて切り分ける。

こんにゃく
【作り方】①丸い田舎こんにゃくを下ゆでして切り分け、袋状になるように切れ目を入れる。②沸かした煮汁で20分ほど煮て味をつける。③こんにゃくの中に酢めしを詰める。

油揚げ
【作り方】①袋状になるように切り、沸かした煮汁で15分ほど煮る。②油揚げの中に酢めしを詰める。

シイタケ
【作り方】①干しシイタケを水で戻し、食べやすい大きさに切る。②沸かした煮汁で20分ほど煮る。③酢めしにシイタケを乗せて握る。

ミョウガ・リュウキュウ
【作り方】①塩でもみ込んでしんなりさせ、甘酢（米酢大さじ３、砂糖大さじ２、塩小さじ1/2）に30分程度漬ける。②軽く絞って食べやすい大きさに切り分ける。③適量の酢めしに、ミョウガ・リュウキュウをそれぞれ乗せて握る。

絶品『アユの甘露煮』（おまけのレシピ）
【作り方／７尾分】①両面に焦げ目がつくくらい焼く。②鍋に酒200ml、しょうゆ大さじ３、砂糖大さじ４、みりん大さじ３と焼いたアユを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。

無敵の『そばようかん』（おまけのレシピ）
【作り方】①赤い棒寒天１本を400mlの水で戻し、水は捨てずに火にかける。煮ながら寒天をよく溶かし、砂糖160グラムを入れる。②200mlの水にそば粉１合を少しずつ溶かしながら入れる。③少し冷ました①と②を混ぜて型に入れ、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やして固まったら完成。