

地域の自然、風土が見えてくる 日本のすし

『伝え継ぐ 日本の家庭料理』より

現在、猛烈編集集中の書籍や雑誌、映像作品から、担当者がとっておきのニュースを紹介します。今回は、おいしいおすしの話。



使っているのは柿の葉ずし専用の型箱で、すしが4区分詰められる



葉は渋柿の葉を使う（五十嵐公撮影、次ページまで）

柿の葉の表を上にして、そこに塩サバをのせたにぎりずしをおく。くるくるっと包んだら、それを手渡す。受け取ったすしは木の型箱に端から詰めていく。片手は箱から放さず、中のすしを押さえたまま。手を放すとせつかく包んだ柿の葉が広がってしまう。箱にすさまなく詰めて重しをし、一晩おけば柿の葉ずしのできあがり。

つくってくれたのは、奈良県下市町の柿農家・中森芳子さんとお嫁さんの亜由美さん。亜由美さんがすしを包み、芳子さんが箱に詰める。包む人と詰める人、柿の葉ずしは2人以上いないとつくれない。長年つくり続けているので、2人の息もびつたりだ。

下市町のある吉野川筋は柿の産地で、昔から夏祭りには柿の葉ずしがつくられてきた。抗菌作用のある柿の葉に包んでしっかり押すことで雑菌の繁殖を防ぎ、つくってから数日間も味わえる。昔ながらの、知恵が詰まった一品だ。

〔材料〕約100個分

【すし飯】

米…1升

水…1升2合 (2160ml)

昆布…5cm角

合わせ酢

酢…1カップ

砂糖…170～190g

塩…大さじ1弱 (15g)

生食用の塩サバ…半身4枚 (800～1kg)

柿 (渋柿) の葉100枚と上にかぶせる分、

5つ儀型ができるおにぎり型、重し

〔つくり方〕

- 1 すし飯をつくる。
- 2 塩サバをそぎ切りする。8～10gを100切れつくる。
- 3 酢 (分量外) で手をぬらしながら、すし飯で約170gのおにぎりを20個つくる。
- 4 おにぎり型をさっと酢 (分量外) につけ、サバを1切れずつ型に入れる。その上に、おにぎり1個をのせて均等になるように指先で平らにする。蓋をしてぎゅっと押さえる。蓋を取って逆さまにし、取り出す。これを100個つくる。型がない場合は、おにぎり1個を5個に分け、それぞれをかための長方形のおにぎりにしてサバを1切れずつのせる。
- 5 柿の葉は洗って水けをふく。
- 6 柿の葉を表を上、葉先を手前にして左手に持ち、葉の真ん中よりやや上にて4のすしをサバを下にしてのせ、手前からくるっとひと巻きし、その上から葉の軸が付いている方を手前に持ってきて巻く。巻き終わりを親指でしっかり持ち、両端をキャラメル包みする。

柿の葉ずし



- 7 6のすしを巻き終わりを下にしてすし箱にひと並べし、柿の葉を上からかぶせ、すしをもうひと並べし、さらに柿の葉をかぶせる。これを繰り返して幾重かにすしを重ね、最後に蓋をかぶせて重し (4段重ねなら約9g) をし、一晩おく。

* 『すし』64ページより抜粋。工程の写真と合わせて、柿の葉ずしがつくられてきた背景や歴史なども掲載。

食材の違いから見える 地域の自然や風土

本誌『現代農業』12月号と一緒に書店に並び始めたのが、40ページの主張でも紹介している『伝え継ぐ日本の家庭料理』の中の1冊『すし』の巻だ。この本で紹介するのは、外食のすしではなく、家庭でつくられてきたすしで柿の葉ずしも掲載している。柿の葉ずしの材料はすし飯と塩サバのみで、じつにシンプル。駅販でも販売され、外食のイメージがあるが、もともとは家庭料理。本では細かくレシビを紹介しているの

で、実際に家庭でもつくれる。海のない奈良県は、サバは塩漬けにされて南紀熊野から運ばれ、吉野に入った頃、塩がほどよく回ってなれた味になり、それをすしにした。『すし』の巻には和歌山県、石川県、鳥取県の柿の葉ずしも登場する。和歌山県は具に池エビ甘辛煮を、鳥取県では塩マスを使う。鳥取は柿の葉で包まずにのせるだけ。同じ名前でも、地域ごとに違いがある。



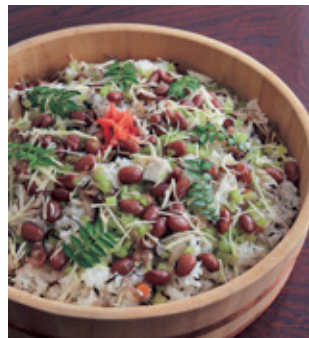
高知県 ゆず酢の山菜ずし

淡竹、コンニャク、シイタケ、ミョウガ、リュウキュウのにぎりずし



青森県 いなりずし

もち米でつくるずし飯は甘くし、刻み紅ショウガを混ぜてピンク色に(五十嵐公撮影)



徳島県 金時豆入りかき混ぜ

金時豆の甘煮が入ったばらずし。木酢(ユズ酢)が香る(長野陽一撮影、高知、滋賀も)



滋賀県 鯖ずし

塩をしたご飯を塩サバにつめ、1カ月ほど発酵させた生なれずし



香川県 石切ずし

穴子や卵、サバのをせた華やかな押しずし。大きな石を重しにする



群馬県 巻きずし

半割りちくわや、ニンジン、ゴボウ入り。結婚式にも使われた(高木あつ子撮影、香川も)

ずし飯や魚を漬けるのに使う酢を、地元でとれるカンキツの搾り汁でつくるずしもある。徳島県のぼうぜの姿ずしや高知県の山菜ずしではユズを、和歌山県のさいららずしではダイダイを、宮崎県の魚ずしはへべズを酢の代わりに使っている。それぞれのレシビを並べて見ると、カンキツの種類、葉っぱの使い方、のせる具、味や形の違いから、植生などの地域固有の自然、風土まで読みとれる。

聞き書きで集めた 日本各地のずしのレシビ

この本に掲載されている料理は、地域に残されている料理を聞き書きで調査し、その中から

①おおよそ昭和35年から45年までに地域に定着していた家庭料理

②地域の人々が次の世代以降もつくてほしい、食べてほしいと願っている料理

を基準に選んだ。『ずし』には80品を掲載。上の写真は、その一部で、



別冊うかたま
伝え継ぐ
日本の家庭料理
 全16冊

企画・編集／(一社)日本調理科学会

巻構成（発行時期）

- 1 炊き込みご飯・おにぎり
- 2 どんぶり・雑炊・おこわ
- 3 すし ちらしずし・巻きずし・押しずしなど（既刊）
- 4 そば・うどん・粉もの
- 5 汁もの
- 6 魚のおかず イワシ・サバなど（18年8月）
- 7 魚のおかず 地魚・貝・川魚など
- 8 肉・豆腐・麩のおかず（18年2月）
- 9 野菜のおかず 春から夏
- 10 野菜のおかず 秋から冬（18年11月）
- 11 いも・豆・海藻のおかず
- 12 米のおやつともち
- 13 小麦・いも・豆のおやつ（18年5月）
- 14 漬物・佃煮・なめ味噌
- 15 年取りと正月の料理
- 16 四季の行事食

B5変型判、並製、オールカラー128頁、各巻収録レシピ数・約80品
 本体1600円＋税
 2017年11月から、別冊うかたまとして刊行開始。

以降、2021年8月まで毎年2、5、8、11月の年4回発行予定。

※本誌の綴じ込みハガキか、お近くの書店へお申込みください。



千葉県の太巻きずしのレシピも、つくり方を写真入りで紹介。料理は各都道府県に足を運び、現地で作ってもらったものを撮影



すしで使う葉を、生育している場所と葉の実物写真で解説するコラムページ。押しずしの道具の図解ページなどもある

「ちらしずし・ばらずし」「巻きずし・いなりずし」「にぎりずし」「葉のすし」「押しずし・箱ずし」「姿勢ずし」に分類し、すべてにレシピがつく。

すしに関する本はたくさんあるが、日本全国でつくられている郷土のすしのレシピをこれだけ集め、一冊にまとめた本は見当たらない。レシピ本としてはもちろんだが、そのすしの生まれた土地柄、歴史などの記述もあるので、日本の食文化を知る本、旅先で出会う料理のガイド本としても楽しめそうだ。