

有田地方

なれずし

(有田地方全域)



<材料>

米	1升
梅酢	90cc
塩さば	大2匹
昆布	10cm1枚
酒	180cc
あせの葉	70枚
酢	65cc

<作り方>

- ①米は1時間前に。洗っておく。
- ②塩、昆布、酒を入れて米を炊く。
- ③梅酢をご飯に混ぜ、60個位ににぎる。
- ④塩さばを薄く切り、酢に漬ける。
- ⑤にぎったずし飯にさばをのせ、あせの葉で巻く。
- ⑥ずし桶にずしをきっちりと詰め、重石をかけて4日おいて食べる。

<一口メモ>

日本三大なれずしの1つで、800年以上の歴史があります。

祭り等の地域の行事食として昔から作られ、その技術が伝承されています。

かまくら漬

(有田川町(旧吉備町))



<材料>

大根(中)	1本
人参(小)	1/2本
れんこん(中)	1本
生姜	3片
塩サバ	片身1枚
酢	180cc
砂糖	100g
昆布	10cm1枚

<作り方>

- ①大根と人参はいちょう切りにして塩をし、しんなりさせる。
- ②れんこんは酢を入れた湯で、しゃきっと感を残して茹でる。
- ③生姜は千切りに、塩サバは薄切りにする。
- ④①～③を酢、砂糖を混ぜた調味液につける。細切りの昆布も加え、1日位おいて食べる。

<一口メモ>

郷土料理としてお客様を迎える時やなれずしを食べる時には欠かせない料理です。