

## 日高地方

### 鯖の早寿司

(御坊市)



#### <材料>

米	1 升
さば	1 2 尾 (塩 2 k g)
あせの葉	5 0 ~ 6 0 枚
合わせ酢	酢 2 0 0 c c
	砂糖 2 0 0 g
	塩 大さじ 1

#### <作り方>

- ①サバは開いて頭と骨をとり、たっぷりの塩をまぶし、15日程度おく。
- ②塩サバを4~5時間水につけて塩出しする。
- ③ひれを取り、小骨を抜いて甘酢に30分程度つける。
- ④ご飯をたき、熱いうちに合わせ酢と混ぜて冷ます。
- ⑤ご飯をにぎり、サバをのせ、あせの葉で巻く。
- ⑥桶にあせを敷いて、すき間のないように詰める。
- ⑦1段ごとにあせを敷いてふたをして重石をのせる。
- ⑧4~5日おいたぐらいが食べ頃。
- ⑨

#### <一口メモ>

かつて日高地方では10月になり、祭りが近づくと「なれずし」づくりが始まったものです。しかしながら、最近では独特の風味の「なれずし」より、酢飯を使った「早寿司」が好まれて作られています。

## 甘酒

(御坊市)



<材料>

米	3合
麴花	1升

<作り方>

- ①米は少し柔らかめに炊く。
  - ②熱いうちに麴花とよく混ぜる。
  - ③②をよく冷まして、水を1升3合入れて3日ぐらいおく。
- ※水をいれた時はよく混ぜて、それからの3日間は混ぜないこと。

<一口メモ>

甘酒は日高地方ではなれずしに欠かせません。米をはな屋（こうじ屋）へ持って行ってねかせてもらい、作ります。

かつて秋祭りには、のみ台（低い足のついた食卓）に生姜を添えたなれずしに甘酒、焼きサバを1尾、野菜の煮物、お酒をのせてお客をもてなしました。

## わさびの葉寿司

(印南町)



### <材料>

塩さば	大2匹
昆布 10cm程度	1枚
酒	大さじ2
わさびの葉 合わせ酢	70枚

### <作り方>

- ①わさびの葉を1枚ずつ広げておく。
  - ②すし飯を作る。
  - ③3枚に下ろした塩さばを1時間程度酢に漬け、薄皮をはいで4mm程度にすき、酢に漬けておく。
  - ④すし飯を適当な大きさににぎり、わさびをつけて③をのせ、わさびの葉でくるむ。
  - ⑤すし桶にきっちりと詰めて、重石をのせ、一晩おく。
- ※わさびの葉は薄く塩をふり、軽く重石をして、一晩おいたものを使う。

### <一口メモ>

昔からよく作られてきた料理で、わさびの葉でくるんでいることから、寿司全体の殺菌効果が期待できるとともに、整腸作用があると言われています。