

## 東牟婁地方

### こけら寿司

(那智勝浦町)



#### <材料>

すし飯(米5合、酢90cc、砂糖90g、塩25g)	
黒豆	100g
しいたけ	6枚
高野豆腐	4枚
人参	1本
紅生姜	大さじ1
卵	2個
高菜の葉	5~6枚
川エビ	100g

#### <作り方>

- ①卵は薄焼き卵にし、1cm各に切る。
- ②黒豆、川エビ、しいたけ、高野豆腐、人参は、だし汁・砂糖・しょうゆ・塩(材料外)でそれぞれしっかり味付けする。黒豆以外は黒豆より小さく切る。
- ③箱の下に高菜を敷き、酢飯を1~1.5cmぐらいの厚さにぎっしりと敷き詰める。
- ④表面を平らにし、その上に7種類の具を散りばめる。
- ⑤再び高菜を敷いて酢飯を敷き、その上に具を散りばめる。
- ⑥これを繰り返し、サンドができたら板(仕切り板)を敷く。(2~3段になる)
- ⑦最後は高菜をのせ、上に板をのせ、重石(3~4kg)で12時間以上置く。
- ⑧出来上がれば、そこから取り出し、適当に切って盛りつける。

#### <一口メモ>

祭りの時などに作られます。仕切りに使う葉物は、夏祭りの頃はバショウの葉、秋祭りやお正月は高菜の葉を使います。

固くなった場合は焼いて食べると一味違ったおいしさが味わえます。

## めはり寿司

(新宮市(旧熊野川町))



### <材料>

米	4～5合
高菜の漬物(みそ漬け)	500g

### <作り方>

- ①高菜の漬物は洗って絞り、水気をよく切っておく。
- ②米は洗って通常と同じように炊く。
- ③葉の軸の部分のみじん切りにする。
- ④葉を広げて炊いたご飯をのせ、③を芯に入れて葉でくるみ込みながら形を作る。

### <一口メモ>

冬から春先に、熊野地方では高菜の漬け込みが各家庭の行事となっています。この高菜の漬物を使っためはり寿司は、元は山仕事や畑仕事の弁当として作られていた郷土食です。昔はソフトボール大の大きさに握って作られていました。あまりに大きいので目まで張って食べることから、「めはり寿司」と名付けられました。今では食べやすいように小さくにぎっています。

# 奈良あえ

(古座川町)



## <材料>

大根（中）	1本
人参（小）	1本
ごぼう（小）	1本
しいたけ（中）	3枚
油揚げ	2枚
酒	大さじ1
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
塩	小さじ1

## <作り方>

- ①材料を全部3cmくらいの短冊に切る。
- ②ごぼうは水につけてアク出しをする。
- ③鍋に油大さじ2を熱し、ゴボウ、椎茸を炒め、大根、人参、油揚げを入れて炒める。
- ④酒、砂糖、酢、塩を入れ、煮えすぎないように味をなじませる。

## <一口メモ>

平井地区は古座川町の最奥部、非常に山深い所です。昔、落ち武者が先祖といわれ、いろいろな食文化が継承されています。奈良和えの他にもうずみやしんこ等があり、この集落にだけしか伝わっていないのが特徴です。最近では、平井地区独特の料理は地域では珍しいので、地域内イベントなどを通じて紹介しています。