

## 伊都地方

### 柿の葉寿司

(伊都地方全域)



#### <材料>

米	1升
砂糖	150~170g
酢	180~200cc
塩	大さじ1
塩サバ	
干しえび	
干しいたけ	
柿の葉	90~100枚

#### <作り方>

- ①すし飯を90~100個にぎる。
- ②柿の葉は渋柿の葉を使う。
- ③サバは薄くそぎ切りにして酢に30分程度つける。
- ④しいたけはもどしてから煮付ける。
- ⑤柿の葉ですし飯と具を包み、すし桶におす。

#### <一口メモ>

柿の葉は防腐効果があると言われており、また、食べやすく香りも良いです。昔は、農繁期の手伝いのもてなしでありましたが、今は正月や祭りの行事食となっています。

## ミョウガの茜漬け

(高野町)



<材料>

ミョウガ

塩

クエン酸又はリンゴ酸

ミョウガの10%

少々

<作り方>

- ①ミョウガをよく洗い、10%の塩で漬ける。
- ②水が上がったら、ざるにあげ水気を切る。
- ③ミョウガにクエン酸をふりかけながら漬ける。
- ④一週間で食べられる。

<一口メモ>

富貴のミョウガは、柔らかく香りも良くて、酢漬けにすると鮮やかな茜色に発色します。

そのまま細かく刻んだり、しば漬けの材料として重宝されています。

調理ポイントは塩漬けをして水が上がってきたら早く取り出し、クエン酸で漬けることです。