

和歌山県那賀地方の郷土料理

(和歌山県那賀振興局)

じゃこずし

(那賀地方全域で作りました)



料理のいわれ

昔は紀ノ川でじゃこが豊富に捕れ、これを素焼きして煮付けたものをすしのこ(具)にしました。

このすしは、夏はすし飯をにぎったまま、秋祭りの頃になるとにすし箱に押し1日たって味がなじんだものを食べました。

今はじゃこずしは商品化され、地域の名産品になっています。

材料(60個分)

すしめし	
米	1升
昆布	10cm
酒	大さじ2
塩	大さじ1
合わせ酢	
酢	200cc
砂糖	160g
塩、みりん	各大さじ1
川じゃこ	60尾
煮汁	
砂糖	大さじ8
しょう油	大さじ6
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
葉ラン	

作り方

- ① 川じゃこははらわたを取って炭火で焼き、1日ぐらい風干しする。
- ② 鍋に焼いたじゃこを入れ、番茶をひたひたに入れて1時間ぐらい炊く。
- ③ ②の煮汁に調味料を加え、とろ火で1時間ほど煮詰める。
- ④ じゃこは形をくずさないように、さめてから頭を取り、開いて中骨も取る。
- ④ 米は洗ってザルにあげ、同量の水と昆布、酒、塩を入れられて炊き、合わせ酢をかけて冷ます。
- ⑤ 葉ランは洗ってふき、すしおけの長さに切る。すしおけに葉ランをおき、にぎったすし飯と④のじゃこをのせ、きちんと詰める。2段目も同じように詰め軽く重石をして1日ぐらい置く。