

にしんのすし

「にしんのすし」は、身欠きにしんと、冬は大根、夏はキュウリやナスなどの季節の野菜を麴で漬け込んで乳酸発酵させる敦賀の伝承料理で、いずし・なれずし的一种です。

敦賀では、お正月や敦賀祭の宵宮には欠かせない料理として愛され、各家庭で伝承されています。かつて、北前船によって海路で運ばれてきた北海の昆布やにしんなどは、今も敦賀の食文化として根付いています。



「少量にしんのすし」の作り方

～以前は漬物樽で漬けていたにしんのすしを、おうちの冷蔵庫で少量・簡単に！～

◆ 道具 / 材料 ◆

A 道具

- ・即席漬物器(4L程度の大きさ)
- ・包丁、まな板

B 野菜

- ・大根 1本(葉を除いて1kg程度)
太めの物、3日ほど干す
- ・塩 30g(大根の重量の約3%)
- ・ニンジン 1/2本

C 身欠きにしん

- ・身欠きにしん 300g(乾物)
- ・米糠 適量

D 漬込み液

- ・麴 200g
- ・しょう油 60cc
- ・みりん 60cc
- ・酒 60cc
- ・鷹の爪 1～2本

◆ 作り方 ◆

(1) 大根準備

- ①大根を洗い、3日ほど干してしんなりさせる
- ②干した大根を長さ10cm、厚さ1cmくらいの短冊切りにする
- ③②を即席漬物器に入れ、30gの塩を振る
- ④即席漬物器のふたをして、ねじを締めつけ、塩漬けにする
- ⑤2～3日して水が上がってきたら、即席漬物器から出す

(2) 身欠きにしん準備

- ①身欠きにしんの頭をとる
- ②ボールに水を張り、米糠を混ぜる
- ③②にしんを1晩つけて柔らかくする

(3) 漬け込む材料を切る

- ①水に浸けておいた身欠きにしんをきれいに洗って、水気を切る
- ②①を半身にし、好みの大きさにする
- ③ニンジンを厚さ1cmの斜め切りにする

(4) 漬け込む

- ①即席漬物器に準備した大根とニンジン、にしんを並べ、一段ずつ麴をふるう
- ②好みに鷹の爪を刻んで上からかける
- ③漬込み液の調味料を合せて、上からまわしかける
- ④即席漬物器の蓋をし、ねじを締めつけ、漬け込む
- ⑤冷蔵庫、または、冷暗所で保管する
- ⑥2週間ほどで食べごろになる



(1)⑤切って塩漬けにした大根



(3)①一晩、糠水で戻し、きれいに洗ったにしん



(4)①漬物器に一段ずつ並べる



(4)④漬物器で漬け込む