

ちづの食人

しよくにん

Vol.4



富沢地区中田
西尾 壽満子さん

壽満子おばあちゃんの「早ずし」



『智頭の食人(しよくにん)』第4号は、ファミリーシヨップにしおで、愛情たっぷりな美味しいお弁当やお総菜を作っている、富沢地区中田集落にお住まいの西尾壽満子さんです。

「ここかく人の役に立つことがしたくてね」そんな思いで美味しい料理を手間暇かけて作り続けること早50余年。調理師免許を持つ壽満子おばあちゃんの料理はリピーターも多く、町民からも愛されています。

手先の器用な壽満子おばあちゃんは料理だけでなく裁縫も得意！仕事や趣味を生き活きとされ、とてもエネルギーが溢れています。

そんな壽満子おばあちゃんに紹介してもらった料理は、柿の葉ずしに並んで智頭を代表する「早ずし」です。

壽満子おばあちゃんの「こだわりポイント！」

- *ちらし寿司の要領で作るのびやっこを作るのができる！
- *山椒の葉を刻んで入れることで彩りと香りを良くする！

早ずし



塩や酢で締めた魚と、酢飯を重ねて強く押しをし、数時間〜一晩程度、味をならして作ったずし。

江戸時代初期に酢を用いるずしが作られるようになったとされ、発酵する時間がかかるなれずし(飯と魚を乳酸発酵させて酸味をもたす)よりも早く食べられることから「早ずし」と呼ばれるようになったといわれている。

【材料 (5合分)】

- ・米・・・5合
- 合わせ酢(酢、砂糖：各70g 塩：10g)
- ・たけのこ・・・150g〜200g
- ※細くてやわらかいたけのこの1種『淡竹』を使うのが本来の味
- ・にんじん・・・1/2本(50g)
- ・しいたけ・・・5枚(100g)
- ★薄口醤油・・・大さじ2
- ★砂糖・・・小さじ2
- ★顆粒だし・・・大さじ1
- ★みりん・・・小さじ1

【作り方】

- ①米を研いで固めに炊飯する。
- 炊きあがったら●の合わせ酢を回しかけて切るように混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ②たけのこ(冷凍の場合は解凍させておく)、5月下旬〜6月頃はやわらかい淡竹を使うのが本来の味(は薄くスライス、にんじんは皮をむいて千切りに、しいたけは石づきを切り落として薄切りにしておく)。
- ③鍋に★の調味料と②を入れ、やわらかくなるまで煮てザルにあげて煮汁を切る。
- ④塩サバは皮と小骨を取り除いてそぎ切りにし、○の合わせ酢に15分ほど浸けておく。
- ⑤①の酢飯に、③④の具材と、刻んだ山椒の葉を入れて切るように混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛って山椒の葉を飾る。
- ※壽満子おばあちゃんの「早ずし」は酢飯と具を重ねて押しません。
- ※酢飯と具を重ねて数時間程重石をすると乳酸発酵が進みます。