

# 赤穂の郷土料理

## つなし寿司



### 材料

つなし	15尾	米	3合
(8センチくらいのもの)		すし酢	
つなしの漬け液		酢	大さじ4
酢	3カップ	砂糖	大さじ4
砂糖	大さじ5	塩	大さじ1弱
塩	小さじ1		

### ◎作り方◎

1. つなしは背開きにし、背骨、内臓を取り除き、しっかり塩をして1日おく。特に頭の中は塩を多めに。
2. 水で洗って塩をおとし、水分をふきとってから、つなしの漬け液に1日ほど漬ける。身が白くなったら、取り出し、汁気をきる。
3. 米は硬めに炊き、すし酢で味付けして手早く冷ます。
4. すし飯をにぎり、つなしの頭の方から詰めて形を整える。すし桶に並べて詰め、上にふた又はハラン等を敷き、軽く重石をする。
5. 1日以上おくと味がなじんでおいしくなる。

### 一口メモ

地元の方は、赤穂の「なれ寿司」と言って好んで食べていました。秋祭りが近づくと何日も前からたくさんの魚(つなし)を準備して、なれ寿司を作り、お客様をもてなしていました。

## 鯛そうめん

### 材料（4人分）

鯛	1尾	
そうめん	5束	
A	しょうゆ・みりん	各 1/2 カップ
	だし汁	2カップ
	酒	1カップ
	砂糖	大さじ2



### ◎作り方◎

1. A の調味料を煮立て（鯛がかぶるくらい）、塩焼きした鯛を入れて落としぶたをし、鯛に時々煮汁をかけながら煮る。
2. 鯛がよく煮えたら火を止め、身が崩れないように引き上げ大皿にのせる。
3. そうめんは硬めに茹で、鯛を引き上げた煮汁の中に加え、サッと炊き、鯛の周囲に盛り付ける。

**一口メモ** 結婚式やお誕生日など祝い事によく出される料理です。

## 牡蠣料理 牡蠣の佃煮

### 材料

牡蠣	1kg
濃口しょうゆ	200cc
砂糖（きざら）	230g
酒	50cc
みりん	150cc
土しょうが	20～50g



### ◎作り方◎

1. 牡蠣は殻などがついていている場合は取り除き、塩水でよく洗い、ざるで水を切っておく。
2. 土しょうがはよく洗い、水気を切り、皮付きのまま千切りにする。
3. 濃口しょうゆ、きざら、酒、みりん、土しょうがを合わせたものをしっかり煮立たせ、牡蠣を入れる。
4. 再び煮立ったら中火にし、ときどき箸でかき混ぜながら煮詰め、少し煮汁が残っている状態で火を止める。

### 一口メモ

瀬戸内・坂越湾の牡蠣は、くせがなく、濃厚で身がふっくらとしていて、海のミルク成分が豊富です。湾内には山や千種川からの栄養たっぷりの水が海に流れ込み、良質の植物性フランクtonが発生しますが、これによって坂越の栄養豊富な牡蠣が育まれます。

## いかなごの釘煮

### 材料

いかなご	1 kg
濃口しょうゆ	200 cc
砂糖（きざら）	230 g
酒	50 cc
みりん	150 cc
土しょうが干切り	20 g 程度



### ◎作り方◎

1. いかなごを軽く水洗いし、しっかりと水切りをする。
2. 鍋に調味料を入れ強火で煮立たせる。
3. いかなごを入れ、やさしく丁寧に調味料となじませる。
4. アルミホイルに穴を開け、落としふたをする。煮汁の泡で包んで炊くことが一番のポイント。吹きこぼれない最大の火で炊きます。
5. 焦げ尽かさなないようにゆっくりと煮つめる。火を切るまで一切触らないことが煮崩さないポイントです。
6. 火を止め、3～5分冷ましてからザルなどに移し、残り煮汁を切る。好みで白ごま等をかけてできあがり。

### 一口メモ

春先になると、各家庭でいかなごを炊く光景が見られ、春の訪れを告げる料理です。炊きあがったいかなごは、茶色く曲がっており、その姿が錆びた釘に見えることから「釘煮」と呼ばれています。

## まめじゃ

### 材料（8人分）

米	4合
大豆	60 g
塩	小さじ1
黒ごま	適宜



### ◎作り方◎

1. お米は15分～30分前に洗っておく。
2. 大豆は弱火で気長に軽い焦げ目がつくくらい煎る。少し冷ましてからビンの底などで軽く押すようにして皮を取り、2つ割れの身だけにする。
3. 普通のご飯を炊く水加減にし、塩を入れ全体をよく混ぜて、大豆を加え、そのまま炊き上げる。盛り付けて黒ごまをふる。

### 一口メモ

大豆を煎って引き割り、これを塩味でご飯と一緒に炊いたもので、「タンバヤ」とも呼ばれていました。これを田んぼに持って行ったり、行事の時に皆で食べる習慣がありました。もち米を1割程度加えると、おこわのような食感になります。

## いとこ煮

### 材料（8人分）

小豆	100g
人参	200g
ごぼう	200g
ちくわ	2本
大根	500g
小芋	350g
あげ	角1枚
こんにゃく	1枚
しいたけ	50g
だし昆布	10cm角2枚
薄口しょうゆ	1/3カップ
砂糖	1/2カップ
みりん	1/3カップ



### ◎作り方◎

1. 小豆はよく洗い、たっぷりの水を入れ火にかける。沸騰したら1回ゆでこぼす。再びたっぷりの水を加え、つぶれないように柔らかくなるまで煮る。
2. だし昆布は1cm幅に切り、軽く水に浸してから結び昆布にする。野菜は皮をむき、1口程度の乱切りにする。
3. 鍋に結び昆布を敷いて上に野菜を入れ、ひたひたの水でトロトロと煮る。
4. 具が柔らかくなったら、小豆を入れ、薄口しょうゆ、砂糖、みりんなどで味をつけ、弱火で煮込む。

### 一口メモ

いとこ煮とは、小豆・かぼちゃ・ごぼう・芋・大根・豆腐などを硬いものから順に煮ていく料理で、「追い追い煮る」の意味から「追い追い」と「甥甥(おいおい)」とを掛けた洒落で、「いとこ煮」と呼ばれるようになったとされています。