

## めはりのおはなし

熊野川上流大又川に沿って開けた熊野市の山間地域は、昼夜の温度差がたかなの生育に適し、数百年の昔から栽培されてきました。

めはり寿司にまつわる話は多くあり、その一つに江戸中期の歌舞伎「伊勢音頭恋寝刃」に登場する「油屋お紺」の言い伝えがあります。お紺は五郷町寺谷の庄屋の娘でしたが、家が没落して遊女として伊勢に旅立つときに父がお紺の好物のたかなのにぎりずしを持たせたといわれています。

めはり寿司の名前の由来はたかなのにぎりずしが大きくて、目を見開き、大きく口を開けて食べるしぐさや、また思わず目を見張るほど美味しいのでといわれています。

お問い合わせ

**熊野たかな振興会**

- 飛鳥たかな生産組合  
熊野市飛鳥町佐渡266-1  
電話 0597(84)1110  
FAX 0597(84)1114



# めはり

熊野たかな振興会

# めはり 寿司



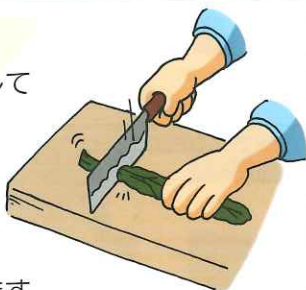
**1** さっと水洗いする



**2** しぼる

漬物から  
にじみ出る  
紫色の汁は  
**天然の色**  
です

芯の部分は  
みじん切りにして  
めはりの中に  
入れたり  
チャーハンや  
スパゲッティに  
入れても  
おいしくなります



**3** 芯を切る



**4** 手のひらに葉を広げ  
あったかごはんをもる



**5** 握る

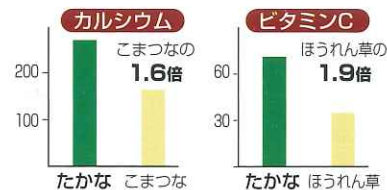
しょう油で  
味付けした  
削り節や  
刻んだ  
たかなの芯を  
入れます



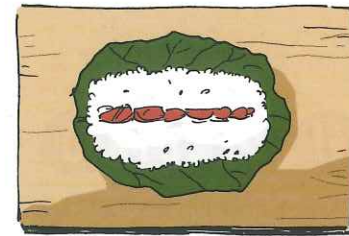
お好みで酢しょう油等をつけてどうぞ

**たかな**は緑黄色野菜の一種で、ビタミン、ミネラルに富んでおり、ガンをはじめとする生活習慣病の予防に効果的です。

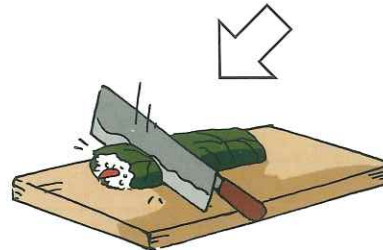
	(100gあたり)	
エネルギー	45kcal	ナトリウム 1700mg
たんぱく質	4.1g	カルシウム 280mg
脂質	0.4g	ビタミンC 67mg
炭水化物	6.3g	



# たかな 巻き



たかなの葉を広げ  
ごはんをのせます  
お好みの具（マグ  
ロ、しいも、ゆかり  
等）を入れて巻き  
ます

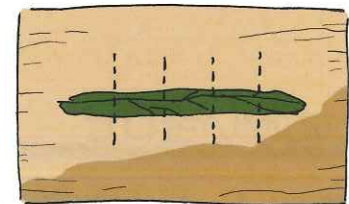


食べやすい大きさに切って



酢しょう油等をつけてどうぞ

# つぶら 巻き



芯を切ったたかなを  
3cmくらいにカット  
します



あったかごはんにお好みの具（たかなの芯、みょうが、青しそ、しらす等）をまぜ

海苔のかわりにたかなでまいて  
チョイと食べるのもおいしい

~ここで紹介したのはほんの一例です