



紀宝町の伝統食

なれ 寿し

浅里

あさり



浅里のなれ寿し

紀宝町浅里地区には、全国的にも珍しい食文化「なれ寿し」があります。なれ寿しとは、主にアユやサンマなどの魚を塩と米飯で発酵させた保存食品で、寿しの原型ともいわれるほど古い歴史がある料理方法です。浅里地区では、なれ寿しはもともと正月に食べられてきましたが、今では、冬場の郷土料理として受け継がれていて、今でもほとんどの家庭で作られ、食べられています。



浅里なれ寿しまつり

郷土料理「なれ寿し」で、地域の活性化や食文化周知を図るため行われています。なれ寿しの販売や振る舞いが行われ、多くの人でにぎわいます。開催時期：1月下旬

受け継がれる郷土の味「浅里のなれ寿し」の作り方

なれ寿しの作り方は、その家庭によって材料や作り方もそれぞれ個性があり、異なりますが、ここでは、浅里地区の「なれ寿し作り歴60年」という大ベテランの作り方について、ご紹介します。浅里のなれ寿しは、今は主にアユやサンマを使用しますが、昔はサンマはなく、アユだけで作られていました。また、作り方も違い、今は発酵させるのに16日から18日間寝かせるのに対し、昔は1か月間じっくりと寝かせていたそうです。



材料

米…1升、サンマ…18匹、酒…少々、木箱…1升用、重石…3.5キロ、ウラジロの葉…たくさん、山ミョウガの葉…たくさん



1. サンマの内臓を取り除いて水洗いし、水を切って塩をまぶし込む。桶に重ねて重石をし、20日以上塩漬にする。
2. 普段の約2倍の水で柔らかめに炊いたご飯を冷まし、魚の形に細長く握る。木箱を用意し、木箱の底にウラジロの葉を敷き詰める。
3. 塩抜きした魚の上に、細長く握ったご飯を乗せ、その上に山ミョウガの葉を添えて、巻きすを使って丸め、形を整える。
4. ミョウガの葉を合わせ、木箱に隙間なく詰める。その上にまたウラジロの葉を敷き詰め、また魚を詰め幾度にもこれを繰り返す。



5. 一番上に再度ウラジロの葉を敷き詰め蓋をし、重石を乗せて一晩寝かせ、翌朝、木箱に水を注ぎ、冷暗所で16~18日間寝かせる。
6. 寝かせている間に、中が凍ってしまうと白カビが発生しないため、凍らないように、毛布や新聞紙などで温度を調整する。
7. 寝かせ終わったら、上部の白カビが木箱の中に入らないように洗い流し、蓋をしたまま逆さにして、中の水を約6時間かけて抜く。
8. 中の水を抜き終わると、なれ寿しのできあがり。1週間以内に食べないと、独特な風味が損なわれてしまう可能性が高いので注意。

おすすめの食べ方

浅里のなれ寿しは、なにも付けずに食べられるよう味付けされていますが、お好みで一味醤油で食べるのもおすすめ。



たくさんの工程を経て、なれ寿しは作られているのね

