

にしんのすし



北前船がさかんに往来していたその昔、敦賀の港には北海の産物、身欠きにしんが大量に荷揚げされていた。その身欠きにしんを使って、敦賀の珍味「にしんのすし」は生まれた。敦賀祭りの宵宮のご馳走として欠くことのできないもので、「敦賀祭りで親類のうちによばれると、にしんのすしのご馳走やったなあ。」と昔を振り返る人は多い。敦賀では、にしんのすしは季節の野菜を使って夏から冬まで作られてきたようだ。

【材 料】

・ダイコン	2本 (葉を除いて約2kg)	・みりん	1/2カップ
・塩	干したダイコンの3%	・しょうゆ	1/2カップ
・ニンジン	2本	・酒	1/2カップ
・身欠きにしん	500g	・たかのつめ	適宜 (2~3本)
・麴	500g		
・米糠	適宜		



健康長寿な福井です

福井県嶺南振興局二州農林部

1



●ダイコンはきれいに洗い、約3日間干してしんなりさせる。

①~③ ダイコンは長さ10cm、厚さ1cmくらいの短冊切りにし、3%の塩で下漬けする。(2~3日) 重石はダイコンの2倍程度。

2



3



4



5



6



④~⑥ にしんは身の厚いきれいなものを選び、頭を除く。ボールに水を張り、ニシンを一晚漬けて柔らかくする。漬ける水に米糠をふっておく。

7



⑦にしんはきれいに洗って、水気を取り、二つに切る。ニンジンも厚さ1cmの斜め切りにしておく。

8



⑧ダイコンとにしんを交互に漬けていく。ダイコンとにしんをひと並べしたら、麴、たかのつめ(輪切り)を振り、これを繰り返す。(一段にしんとダイコンを半分ずつ並べ、次の段はにしんとダイコンをずらして漬けていくと、一段でダイコンもにしんも食べられて良い。)

9



⑨みりん、しょうゆ、酒を混ぜておき、最後に上から回しかける。

10



⑩重石(材料と同量~2倍)をしっかりして、冷暗所に保存する。

●食べごろは2週間ほど

できあがり

