

夏のにしんのすし

「にしんのすし」は、身欠きにしんと、冬は大根、夏はキュウリやナスなどの季節の野菜を麴で漬け込んで 乳酸発酵させる敦賀の伝承料理で、いずし・なれずし的一种です。

敦賀では、お正月や敦賀祭の宵宮には欠かせない料理として愛され、各家庭で传承されています。かつて、北前船によって海路で運ばれてきた北海の昆布やにしんなどは、今も敦賀の食文化として根付いています。



「夏にしんのすし（少量）」の作り方

～夏のにしんのすしを、おうちの冷蔵庫で少量・簡単に！～

◆ 道具 / 材料 ◆

A 道具

- ・即席漬物器 (4L程度の大きさ)
- ・ジッパー付のフリーザーバッグ
- ・包丁、まな板
- ・ボール

B 野菜

- ・キュウリ 1kg
- ・塩 30g (キュウリの重量の約3%)

C 身欠きニシン

- ・身欠きニシン 300g (乾物)
- ・米糠 適量

D 漬込み液

- ・麴 250g
- ・しょう油 60cc
- ・みりん 60cc
- ・酒 60cc
- ・鷹の爪 1～2本

◆ 作り方 ◆

(1) 身欠きニシン準備

- ①身欠きニシンの頭をとる
- ②ボールに水を張り、米糠を混ぜる
- ③②にニシンを1晩つけて柔らかくする

(2) キュウリを切る

- ①キュウリを乱切りにし、即席漬物器に入れる
- ②①に30gの塩を振る
- ③即席漬物器の蓋をして、ねじを締めつけ塩漬けにする
- ④30分ほどそのまま置く(水が上がってくる)

(3) 身欠きニシンを切る

- ①水に浸けておいた身欠きニシンをきれいに洗って、水気を切る
- ②①を半身にし、好みの大きさ(2cm幅程度)にする

(4) 漬け込む

- ①(2)のキュウリを即席漬物器から出して、ジッパー付フリーザーバッグに入れる
- ②ボールに、準備したニシンとDの漬込み液の材料をすべて入れ、混ぜる
- ③②を即席漬物器に入れる
- ④①のキュウリの袋の空気を抜き、ジッパーをしめて、③に重ねて即席漬物器に入れる
- ⑤即席漬物器の蓋をし、ねじを締め付け、漬け込む(ジッパー部分を押し蓋の上に出しておく)
- ⑥冷蔵庫で保管する
- ⑦1日ほど置き、キュウリの袋の中にたまった水を切る(数日に1回確認する)
- ⑧12日程度したら、水を切ったキュウリを麴とニシンに混ぜて2日ほど置くと(冷蔵)、食べごろです。



(1)①一晩、糠水で戻しきれいに洗ったニシン



(4)①切って塩漬けしたキュウリを袋に入れる



(4)⑤漬物器に漬け込んだ様子



(4)⑧キュウリと麴とにしんを混ぜ合わせて2日置く