

# つなし寿司



高梁市川上町

作られる時期...10月~11月頃

ポイント POINT

つなし寿司は、秋のお祭りなどの行事には必ず使われ、お客様のおもてなし料理として、また、お土産として使われていました。現在では、作る家庭が少なくなっていますが、なつかしい味の一品です。

## 【材料・分量】

米(うるち米9:もち米1)	1升
だし昆布	少々
酒	少々
すし酢	
砂糖	230g
酢	180cc
塩	40g
つなし	適量
つなしの漬け液	
酢	大さじ5
塩	少々
砂糖	小さじ2

つなしの量によりこの割合で増減する

## 【作り方】

- ①米は洗って、だし昆布と酒を入れて炊く。
- ②つなしは小さめのものを選ぶ。
- ③背を開いて、背骨、わたを取り、薄い塩水に1日漬け、身を引き締める。
- ④身を引き締めたあと酢で洗い、つなしの漬け液に2日ほど漬け、味がしみこんだらそこで取り出す。(つなしがしっかり漬かるだけの漬け液を使う)
- ⑤すし飯を作り、つなしに詰めて桶に並べ、軽く重石をする。
- ⑥作ってから、2・3日くらいがおいしい食べ頃。

- つなしの身が薄いので、じかに塩をふるより、塩水に浸けたほうが平均にしみる。
- 小骨が多いので、酢に漬ける時間は身が白く変わるまで長めに置く。



[ 秋のお祭り / 渡り拍子 ]



# 赤飯

高梁市宇治町

作られる時期...年中

ポイント POINT

## 【材料・分量】

小豆	1合
もち米	10合
うるち米	1合
塩	大さじ1と1/2
黒ごま	適量
打ち水	
水	2カップ
砂糖	大さじ2

## 【作り方】

- ①小豆を煮る。沸騰したら茹でこぼす(あく抜き)。たっぷりの水を加えて、指でつぶせるくらいまで煮る(煮くずれない程度)。小豆をザルにあげ、煮汁は別にとって冷やしておく。
- ②洗ったもち米、うるち米に水と小豆の煮汁を加えて、一晩浸しておく。
- ③水切りした米に、小豆、塩を混ぜ合わせて、30分くらい蒸し器で蒸す。
- ④大きめのすし桶に③を移し、打ち水をふりかけ、混ぜ合わせて再び蒸す(吹き上がってまだ硬いようだったら、もう一度適量の打ち水をして蒸す)。
- ⑤蒸し上がったたら、すし桶に移し、あら熱をとって、黒ごまをふる。

- 打ち水に砂糖を加えることによって、冷めてからも柔らかさを保つことができる。