

長崎の食文化

主食		大村支部		
料理名		新 (SHIN) ・大村ずし		
<p>大村寿司のいわれ(大村市HPより) 文明6年(1474)大村氏16代純伊(すみこれ)は、大村領におし寄せた島原の有馬勢の大軍と中岳で合戦し、純伊は危く難を逃れて唐津沖の玄海の孤島加々良(かから)島に落ちのびました。そして6年後の文明12年(1480)、大村領を奪回し宿願を果たしましたが、このときの領民の喜びようは大へんなもので、早速食事の用意にとりかかりましたが、あまりに突然のことで食器が充分揃わないため、とりあえずもろぶた(木製長方形の浅い箱)に炊きたてのご飯をひろげ、その上に魚の切り身、野菜のみじん切りなどをのせて押さえたものを食前に供しました。将兵たちはこれを脇差しで角切にし、食べたといわれ、これが大村寿司の起こりと伝えられています。以来大村地方では、祝いごとや珍客を迎えるときなどは、必ず大村寿司をこしらえることが習わしとなり、武家、町人、百姓それぞれに寿司の作り方が家伝として伝えられました。寿司おけは、嫁入り道具に欠かせないほど大切なものでした。</p>				
材 料 名	分 量 5合寿司型=30切分	作 り 方		
米 出し昆布 酒 水(酒を含む) 合わせ酢 A { 砂糖 50g 塩 小さじ1 酢 カップ1/2 白身魚(切り身) 200g B { 砂糖 20g 塩 小さじ1/5弱 酒 大さじ1 はんぺん(紅、緑) 1パック C { グラニュー糖 少々 酢 少々 ごぼう 150g D { サラダ油 適宜 だし汁 適宜 砂糖 大さじ1 薄口醤油 大さじ1 干し椎茸(石づきを含む) 20g かんぴょう 15g E { 砂糖 大さじ1.5 酒 大さじ1.5 みりん 大さじ1.5 濃口醤油 大さじ2 椎茸の戻し汁 カップ3/4 卵 5個 F { 塩 小さじ1/5 酒 大さじ1 グラニュー糖 大さじ1 茹で筍 100g 茹でふき 100g G { 出し汁 適宜 砂糖 小さじ2 薄口醤油 小さじ2 生姜の甘酢漬 30g 木の芽 少々 手酢 H { 酢 大さじ4 水 大さじ4	カップ4(4.5合) 10cm角 大さじ4 カップ4 50g 小さじ1 カップ1/2 200g 20g 小さじ1/5弱 大さじ1 1パック 少々 少々 150g 適宜 適宜 大さじ1 大さじ1 20g 15g 大さじ1.5 大さじ1.5 大さじ1.5 大さじ2 カップ3/4 5個 小さじ1/5 大さじ1 大さじ1 100g 100g 適宜 小さじ2 小さじ2 30g 少々 大さじ4 大さじ4	① 洗った米に分量の水を入れ、だし昆布を入れて30分浸けて取り出し、酒は加えて、かために炊く。 ※とぎ汁はのこしておく:ごぼうのアク抜き用 ② Aを合わせて「合わせ酢」を作っておく。 ③ 白身魚を茹でて布巾に取り、水でもむようにほぐして、さっと洗い、厚手の鍋に入れて、Bを加え、「そぼろ」を作る。 ④ はんぺんはサッと熱湯を通し、小さく角に切って、グラニュー糖と酢をまぶす。 ⑤ ごぼうを笹がきにし、米のとぎ汁に漬けてあく抜きし、水気をきって油でさっと炒め、Dで調味する。 ⑥ 椎茸は戻し、かんぴょうは茹でて、それぞれ小さく刻み、Eで煮汁が、ほとんどなくなるまで煮る。 ⑦ 卵はときほぐしてFを加え、ざるで漉して、薄焼き卵を焼き、出来るだけ細かく千切りして「錦糸卵」を作り、グラニュー糖をまぶす。 ※ 季節により、茹で筍・茹でふきを使うと、更に季節感・香りを楽しめる。その場合、茹で筍・茹でふきは細かく刻んで、Gで煮て水気を切る。 ⑧ 炊き上がったご飯の熱いうちに、「合わせ酢」をまわしかけ、団扇などであおぎながら切るように混ぜ合せ、寿司飯につやを出す。 ⑨ 寿司型の内側を手酢でぬらし、寿司飯の1/2を平らに入れ、その上にごぼうを平らにのせて、残りの寿司飯を入れる。 ⑩ 残りの具の彩りを考えながら、濃い物から薄い物の順に平らに広げてのせ、一番上に錦糸卵を盛りつける。 ⑪ 寿司蓋をかぶせて、重しをして30分程度おく。 ⑫ 寿司型に入れたまま切り分けて、寿司型から取り出す ⑬ 器に盛り付け、生姜の甘酢漬・木の芽を添える。 (木の芽がない時は、ハラン・南天など適宜に利用する) ※ この他、具材として、むきえびの酢漬、人参、三つ葉、奈良漬なども利用される。		
寿司1切れ分 栄 養 価	エネルギー 130Kcal	たんぱく質 4.2g	脂 質 1.5g	食塩相当量 0.4g

