

海老の
お徳が深える
寿司料理



奈良
県

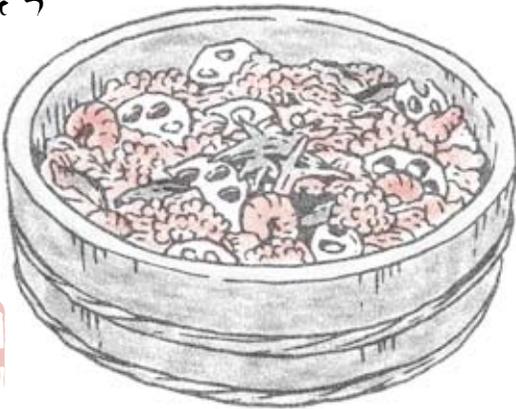
柿の葉寿司

奈良の吉野地方で7月の夏祭りに欠かせないごちそうが柿の葉寿司です。この寿司料理は、熊野灘で獲れた塩サバを乗せた握り寿司を、6月ころに取ったやわらかな柿の葉で包んで押し作りです。海が身近でない吉野の里では魚も米も貴重であり、柿の葉寿司は何よりのごちそう。お祭りやお祝いごとのほか、お客さまへのもてなし料理として発展したようです。また柿の葉には防腐効果があるとされ、湿度の高まりやすい盆地である奈良県では特に保存性が必要とされました。

ばら寿司

ばら寿司は岡山県の行事食でありごちそうです。ばら寿司のほかにも「まつり寿司」「ちらし寿司」の呼び名で親しまれ、お祝いや来客の際には欠かせない寿司料理となっています。その昔、岡山藩主が出した節約令により、庶民は一汁一菜を強いられましたが、桶の下に敷いた寿司飯の下に、味をつけた新鮮な魚や野菜を隠し、贅沢をしない体包装うなど、窮余の策として考案されたと伝えられています。庶民の知恵の郷土料理が現在に受け継がれているのです。

花散りばめられたような ごちそう



岡山
県

酒寿司

お酢を使わない
珍しい寿司料理



鹿児島
県

薩摩地方に伝わる酒寿司は、新鮮な魚介類と山の幸を使い、火入していない生の地酒を使って発酵させる押し寿司のひとつ。もともと武家に残された伝統料理ですが、その由来は島津の殿さまの宴会で残った酒とご飯を一緒にしておいたところ翌日発酵し、豊かな芳香を漂わせ美味しそだったという説や、女性が男性の前でお酒を飲みにくいいため、女性が酒寿司を考案したなど、諸説あるようです。いらつしやるお客さまを思いながら、新鮮な魚介類を探し、山の幸を採取し、前日から仕込むおもてなしの寿司料理、それが酒寿司です。

海に囲まれ新鮮な魚介が豊富に獲れる日本で、各地で独自に発展した寿司料理。調べてみるとそのほとんどが、お祭りやお祝い、来客時の特別な料理であることがわかります。それぞれの地域で獲れる海の幸、山の幸、そして独自の料理法に関心を寄せながら、さまざまな寿司料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

「お魚料理の人気ナンバーワン!？」寿司の実力

●脳の活性化、成人病予防など(サバ、アジなどの青魚) ●骨粗しょう症予防、疲労回復ほか(マグロ、カツオなどの赤身魚)
●高血圧、動脈硬化予防ほか(エビ、ホタテ、イカなどの甲殻類、貝類) ●食欲増進、高血圧予防ほか(お酢)
などに効果があるといわれています ※摂りすぎには注意しましょう