



鯉めし(いばらめし)

● 鯉



いわれ

骨も一緒に炊き込むので、別名いばらめしとも言われている。

揖斐川下流の当地方で古くから「ごちそう」として祝事(建まえ)や村の寄合いに必ず出されたもので、好みによっては、ウロコもいっしょに炊き込むそうである。

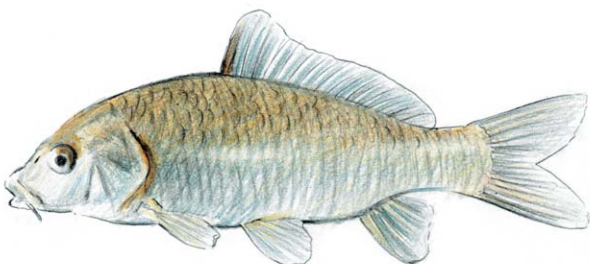
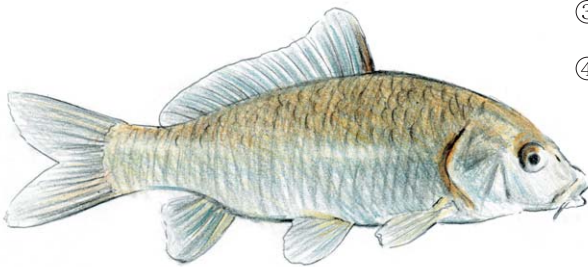
材料

米	10カップ
鯉	700g
しょうゆ	1カップ
砂糖	少々
ねぎ	少々



作り方

- ① 鯉は2枚におろして2~3cm厚さのぶつ切りにする。
- ② ①の鯉をしょうゆ、砂糖でからめに味つけし、少しほぐしておく。
- ③ ねぎは小口切にする。
- ④ 固めのご飯を炊き、蒸らしに入ったら鯉とねぎを加えて炊き上げる。



ポイント



- 骨を全部入れてしまうので、ご飯は固めに炊いた方がよい。
- 小骨がたくさんあるので注意して食べること。
- 鯉のかわりに大きい鮒でもよい。
- あたたかいうちに食べるのが一番おいしい。



鮎みそ

- 鮎
- 大豆



いわれ

水郷のこの地帯では、鮎の味を生かした食べ方は数多くある。

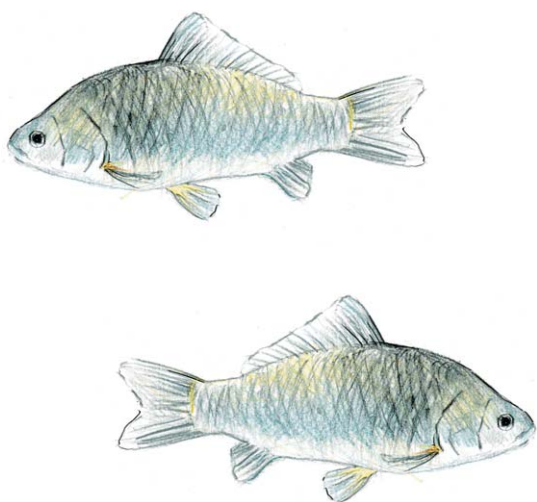
この鮎みそは、骨まで食べることができ、大豆、みそが入り、栄養にもよく、保存するにも大変すばらしい。昔から、各家庭で冬の代表料理として作られている。

材料

- 大豆…………… 1.5kg
- 鮎(大)…………… 20尾
- 中ザラ糖…………… 650g
- みそ…………… 650g



作り方



- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② 鮎は素焼きしておく。
- ③ 鍋に大豆を入れ、その上に鮎をのせて水煮をする。
(2時間位して、火を止め、冷めてからまた2時間位煮る。)
- ④ ③を2～3日間繰り返す。
- ⑤ 中ザラ糖とみそを加え味付けし、コトコトと煮る。
- ⑥ 鍋底から焦げつかないようにしゃもじで混ぜ、もったりとしたら出来上がり。

※鮎を姿のまま残し、鮎を楽しむ方法もある。

ポイント



POINT

- 大豆を塩水につけておくと早く煮える。
- 梅干しを入れると骨が柔らかくなりやすく、鮎のくさみも少なくなる。
- 途中で決してかき混ぜないこと。
- 焦げるのを防ぐため、1～2回差し湯をしたり、鍋底に昆布を敷いてもよい。
- まき、練炭、炭火などが適している。鮎は素焼きして煮ると煮くずれせず、香ばしい味になる。



沢あざみの煮付け

● 沢あざみ



いわれ

美しい水の流れる沢に自生しているので、沢あざみという。

食用にするのは、葉の中肋（葉軸）だけ使い、古くから食材として春日村辺りで親しまれ、祭り料理には必ず料理に入っていた。
塩漬け保存しておき、塩抜きをして年中用いる。

材料

沢あざみ	しょうゆ
油	みりん
砂糖	
酒	



作り方

- ① あざみはよくゆでて、すじをとり、水にさらす。
- ② ①を3cmほどに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、調味料を加えて煮含める。



ポイント



POINT

- ゆっくりとよくゆでるのがコツ。
- 油を使わず、煮干しと水を加えてゆっくり煮詰める方法もある。



みょうがずし

- さば
- みょうが



いわれ

みょうがの香り高い季節感あふれたごちそうで、田植えの頃からお盆まで、みょうがの葉の青々とした時期に作られた。

みょうがの葉で十文字に包まれたこのすしは、田植えの時、汚れた手でも箸や茶わんを使わないですむ重宝な食事だった。日頃、口にすることのない魚を食べるのも、こんな時だった。

田植えの他、七夕、お盆におしよる様を送り出した後など、ごちそうとして作られた。

材料

米…………… 1.5kg
 { 酢…………… 1カップ
 { 砂糖…………… 3/4カップ
 { 塩…………… 大さじ1
 しょうがの酢づけ…………… 少々

さば…………… 1尾
 { 酢…………… 1カップ
 { 塩…………… 大さじ8
 わさび…………… 少々
 みょうがの葉

作り方

- ① さばは3枚におろし、皮をむき塩をたっぷりふって、1～2時間置く。
- ② 身がしまったら、6～7mmの厚さの斜めそぎ切りにする。
- ③ さばを深皿に並べ、さばがかぶる程度に酢をかけ2～3時間置く。
- ④ 米は少し固めに炊き、合せ酢を混ぜ、すし飯をつくる。
- ⑤ さばをのせ、にぎりずしを作り、千切りのしょうがのをのせ、よく洗ったみょうがの葉で包む。
- ⑥ パットか重箱に並べて6～10時間ほど重石をする。

ポイント



POINT

- みょうがの葉がおちつくと、香りがすしに移りおいしくなる。
- さばの代わりにますを利用してもよい。

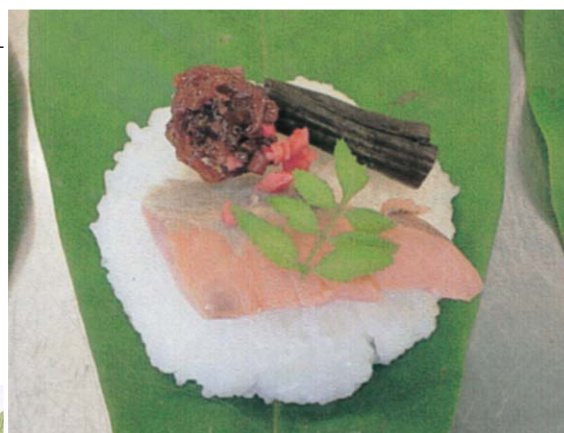


朴葉ずし

- 朴葉
- いろいろな具

いわれ

初夏の風に白い葉裏をひるがえす朴の木が山に見られる頃、朴の香りをいとしんで、朴葉ずしが作られる。わらびやぜんまいなどの山の幸や、酢じめにした塩さば、塩ますなどが色どりよく並べられた朴葉ずしは、農休みやおひまらに、また、お客のある時に作られる。



▲ 乗せ朴葉ずし
※恵那・可茂地域



◀ 混ぜ朴葉ずし

※武儀・郡上・益田地域は、ご飯といろいろの具を混ぜ合せてから朴葉に包む。

材料

米……………10カップ
 { 酢……………1カップ
 { 砂糖……………250g
 { 塩……………大さじ2

具のいろいろ
 卵焼き・ふき・ます・酢さば・
 しぐれ・きのこ・紅しょうが・
 しいたけ・しそ・ささげ・さば・
 さんしょ葉・朴葉

作り方

- ① ご飯はやや固めに炊き、合せ酢を混ぜる。
- ② 具を準備する。
季節により、いろいろの幸を煮つけて別々に冷ます。
- ③ 朴葉はぬれぶきんで汚れをとる。
- ④ 葉に包む。
具の用意ができたなら、朴の葉に、茶わん一杯位のすしめしをのせ、1cmほどの厚さに広げ、その上に、好みの具をのせ、包み、半日位おき、香りを楽しませる。



ポイント



POINT

- ごはんがあたたかいうちに、葉に包むと香りがよく移るが、葉が変色する。
- 地域によっては、具を混ぜ合せ、包んだり押しずしにするところもある。
- 具は季節により、好みにより、工夫ひとつでいろいろなんでもよい。