

認定番号	260	氏名	岩持 幸子																																																
料理名	重っこ料理（わらび寿司）																																																		
料理の紹介 （いわれ、特徴）	<p>雪深い奥羽山系に位置する雫石町は、昔から山菜、きのこなど山の幸に恵まれ、旬の時期だけでなく塩蔵や乾燥などの保存技術により一年中食べられている。わらびも塩蔵により保存され食される山菜の一つであるが、ほろ苦さとぬめりの食感を生かしたわらび寿司は、祖母・母から受け継いだ山菜料理の一つであり、冠婚葬祭における、特に仏事での精進料理としても重宝され、山菜の風味を生かし工夫を凝らした料理である。</p> <p>雫石町では、冠婚葬祭や農村行事、集落の寄合いなどの際に、山菜料理や赤飯など様々な料理を重箱に詰めてお互いに持ち寄り、皆でまわして食べるという「重っこ料理*」の文化が受け継がれている。</p> <p>*重っこ料理は重箱一段に料理一品、各戸持ち寄る重箱の段数も決められている地域もある（各戸二段の場合、集まる人数に応じて、一品を二段の時もあれば一段一品ずつで二段の時もある）。また冠婚葬祭を営む折、本家では多数の料理を準備し提供する慣わし。</p>																																																		
材料と分量 （8本分）	<table border="0"> <tr> <td>わらび（塩蔵）</td> <td>70～80本（360g程度）</td> <td rowspan="10" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">*わらびの塩蔵*</p> <p style="text-align: center;">生わらび 5kg</p> <p style="text-align: center;">塩 3kg</p> <p style="text-align: center;">重石 10kg</p> </td> </tr> <tr> <td>わらびの浸し汁</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 水</td> <td>650ml</td> </tr> <tr> <td> かつお節</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td> 昆布</td> <td>20cm</td> </tr> <tr> <td> A</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 酒</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td> 砂糖</td> <td>45g</td> </tr> <tr> <td> 薄口醤油</td> <td>25ml</td> </tr> <tr> <td> 塩</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>寿司めし</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> 米</td> <td>3合</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 水</td> <td>2合半（450ml）</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 合わせ酢</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> B</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> 穀物酢</td> <td>100ml</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 砂糖</td> <td>30g</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 塩</td> <td>10g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>海苔</td> <td>8枚</td> <td></td> </tr> </table>			わらび（塩蔵）	70～80本（360g程度）	<p style="text-align: center;">*わらびの塩蔵*</p> <p style="text-align: center;">生わらび 5kg</p> <p style="text-align: center;">塩 3kg</p> <p style="text-align: center;">重石 10kg</p>	わらびの浸し汁		水	650ml	かつお節	30g	昆布	20cm	A		酒	100ml	砂糖	45g	薄口醤油	25ml	塩	15g	寿司めし			米	3合		水	2合半（450ml）		合わせ酢			B			穀物酢	100ml		砂糖	30g		塩	10g		海苔	8枚	
わらび（塩蔵）	70～80本（360g程度）	<p style="text-align: center;">*わらびの塩蔵*</p> <p style="text-align: center;">生わらび 5kg</p> <p style="text-align: center;">塩 3kg</p> <p style="text-align: center;">重石 10kg</p>																																																	
わらびの浸し汁																																																			
水	650ml																																																		
かつお節	30g																																																		
昆布	20cm																																																		
A																																																			
酒	100ml																																																		
砂糖	45g																																																		
薄口醤油	25ml																																																		
塩	15g																																																		
寿司めし																																																			
米	3合																																																		
水	2合半（450ml）																																																		
合わせ酢																																																			
B																																																			
穀物酢	100ml																																																		
砂糖	30g																																																		
塩	10g																																																		
海苔	8枚																																																		
作り方	<p>【下準備】</p> <p><わらびの塩抜き（調理2日前）></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. わらびの塩を洗い、鍋に入れ、たっぷりの水を入れ火にかける。鍋の底から細かい気泡が出始めたら（沸騰直前）火を止め、蓋をしてそのまま1晩おく。 2. 翌日数時間おきに2～3回水を取り換え、わらびの塩分を確かめる。 <p><わらびの味付け（調理前日）></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 塩抜きしたわらびを長いままタッパーなどの密閉容器に平らに並べる。 4. 鍋に水650mlと昆布を入れ、火にかける。沸騰したらかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、昆布とかつお節を引き上げる。 5. 4に調味料Aを入れ、熱いうちに3にかける。蓋をして、粗熱がとれたら冷蔵庫に1晩おく。 																																																		

	<p>【わらび寿司】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 味のしみ込んだわらび（【下準備】5）をザルにあげ水気を切っておく。 2. ご飯は固めに炊く（米3合に対し水2合半(450ml)）。その間に調味料Bを混ぜ、合わせ酢を用意する。 3. ご飯が炊き上がり蒸らし終わったら、寿司桶などにあけ、合わせ酢を均等にふりかける。木べらでご飯を底からすくうように返し、切るようにさっくりと混ぜ合わせたら、濡れ布巾をかけ少しおく。8等分する。 4. 巻きすに海苔をおき、ご飯をのせる。このとき、海苔の向こう側を1cm程度あけるようにして均等にご飯を敷き詰める。 5. ご飯の手前側に1を8～10本おき、手前からしっかりと巻いていく。 6. 巻き終わりを下にして、少しおいて全体が海苔となじんだら、両端を切り落とし、8等分する。 <p>*塩蔵方法*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生のわらびの穂先を軽くしごいて取り、根元を少し切りそろえる。 2. 使いやすい分量（被推薦者は25本ずつ）をナイロンひもで結わえておく。 3. 樽に塩をふり、わらびを並べ、これを交互に繰り返す。 4. 最後に上面に経木を敷き、重石をし、冷暗所に置く。 5. 茶色い水が上がったら、塩を流さないようにして水を捨てる。わらびが隠れる程度に塩を足し重石をする。以降、冷暗所に保管する。1年以上は食べられる。
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・昔は塩抜きしたわらびをそのまま巻き寿司にしたが、醤油などを付けずにそのまま食べられるようにわらびを味付けし酢飯も濃い目の味付けにしてある。 ・多少多めの塩で塩蔵しているが、塩抜きではわらび本来の食感と香りを残すよう、水の換えは最小限にする（水換えの都度塩分を確認する）。 ・【わらび寿司】工程3で、酢飯を作る際に、合わせ酢の量は好みで加減すること。 ・【わらび寿司】工程5で、わらびの半分を穂先と根元を逆にしておくと、巻いたときの太さが均一になる。 ・わらびの旬の時期には生のわらびを同様に調味し巻き寿司にする。旬ならではの味と香り、ぬめりが楽しめる。生のわらびを使う際には市販の重曹で記載の分量でアク抜きをする（沸騰したお湯に重曹を溶かし、わらびを入れた鍋に加え、蓋をして1晩おく。数時間おきに2～3回程度水を換える）。