



冬の味覚 大根寿し

加賀地方を中心に野々市でも冬の味覚として親しまれている大根寿し。糀の甘味、ニシンの旨味、そして大根のシャキシャキした触感がたまらない郷土を代表する一品です。

手に入りやすい食材を使う大根寿しは暮らしの中で楽しめる家庭の味として親しまれてきました。わが家の大根寿しを作ってみませんか。



1 輪切りにして4等分



2 少し大きく見えますが、漬け込むと一口大になるそうです



3 塩の量は大根の重さに応じて計算、均等に振りかけます



4 4時間置いて柔らかくなった糀



5 にしんは頭と尾を取ります。ゆずは実と間の白い部分が付かないように



6 漬ける量が少ない場合は、ビニール袋で材料をすべて混ぜて漬けてもOK (漬ける前にしっかり空気を抜く)

材料

大根	3kg
身欠にしん	4～5本
糀	500グラム以上
塩	90グラム(3%)
にんじん	1本
ゆず	1個
切り昆布	適量
とうがらし	適量

作り方

ステップ1 大根を粗漬け

大根の皮をむいて好みの大きさに切り、大根の重さの3パーセントの塩で漬ける(3日程)。重石は大根の1.5～2倍ぐらいの重さがよい。粗漬けで水が上がってきたら本漬けをする。

ステップ2 材料の下準備

- ・糀
ほぐした麴に65～75℃のお湯(200cc)をかけ、保温のできる容器で4時間置く
- ・大根
粗漬けした大根の水分を切る
- ・身欠にしん
ぬるま湯でほこりを落として一口大に切る
- ・にんじん
細い千切りにする
- ・ゆず
皮の部分は千切りにする。身の部分は半分切り、身欠にしんに振りかける

ステップ3 本漬け

糀→大根→糀→身欠にしん→にんじん→切り昆布→ゆず→唐辛子 の順で交互に重ねていく。最後に残った糀をのせる。大根の重さの重石をして、暖房のない部屋で1週間置けば出来上がり。

講師からメッセージ

私は大根寿しを漬け始めて30年以上になります。生まれの珠洲では食べたことがなく、嫁いできた野々市で最初に食べたときは生臭くて食べることができませんでした。そんな自分でも食べられるように、友達から聞いたレシピに試行錯誤を加えてできたのがこのレシピです。

大根の切り口の大きさや漬け加減などいろいろ試し、ぜひ自分の味を探してみてください。



講師・レシピ
五香 芙美子氏(清金)

(取材先) 大根ずし教室
主催：女性センター
開催日：12月7日、14日(出)