

## かき はずし 柿の葉寿司



### ●材料 (9 人分 45 個) 分量 (g)

米	5 合
塩鯖 (塩鮭) の切り身	45 枚
柿の葉	45 枚
酢	125
砂糖	50
塩	12

### ●作り方

- ①米は 1 割少な目の水加減で炊飯する。
- ②合わせ酢を弱火にかけ、砂糖をとかし、①に合わせて寿司飯を作り、45 個に握る。
- ③柿の葉に切り身を一切れ置いて寿司飯を乗せて巻いて、両端を折り込む。
- ④木箱にきっちり詰め、重石をのせて一晩おく。

### ●料理について

五條から西吉野にかけては全国でも有数の柿の産地である。貴重なタンパク源である魚を塩でしめて保存性を高め、乾燥を防ぐために柿の葉で包み、重石で余分な空気を抜き発酵を促し、保存性を高めるといふ発想は、大和の風土が生んだ知恵の凝縮であり、時を経てもなお郷土料理として受け継がれているふるさとの味である。

日が経つにつれ熟成し、出来たてから少しずつ変化する味を楽しむこともできる。寝かせることで塩角が取れ、寿司飯に鯖の旨味と柿の葉の香りがしみ込み、熟成した深い味わいになる。暑い盛りに、火を通さない鯖を一晩寝かせ、酢と柿の葉が防腐の役目を果たしたといわれる。

柿の葉寿司に使用する葉はしなやかで扱いやすく、ポリフェノールの一種で抗菌作用があるとされるタンニンが多く含まれている「渋柿の葉」が良いとされている。本来、柿の葉寿司は生の柿の葉が手に入る頃、7 月初めから中旬にかけて作られる夏祭りのご馳走だった。現在は塩漬けた葉で包んだものが主流となっているが、初夏の若葉、夏の青葉、秋の紅葉で包んだ柿の葉寿司もあり、四季の移り変わりを感じながら食べることができる。