



しいたけ・玉子・にんじん・いんげん・たけのこ・そぼろを具にした田舎寿司 蓮皿（器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん）に盛りつけました。

蓮皿

coto moto ca 主催 内山朋子さん

濁った水を浄化するかのような蓮。水滴をころがす様は心洗われます。お盆の時には供物を捧げる器として使われますね。野菜の色を瑞々しく演出してくれる蓮の葉のお皿です。

田舎寿司・太巻き寿司

季節の「旬」と昔ながらの「智慧」が詰まった
なつかしい一品

季節毎に旬を迎える海や山の幸
そんな田舎ならではの素材を活かし、
色彩や味付けにこだわった館山の一品。

昔は、近所中で集まって、わいわいがやがや、
そんな時にお腹を満たしたのが、この田舎寿司。

季節によって種類の変わる素材も、伝承された
智慧と工夫で彩り豊かな一品に。

椎茸、にんじん、筍などの山の幸
地魚をから煎りして作るそぼろが香りを添えます。

すべて手作り、皆で作り、皆で食べ、皆で語る、
そんな「ふれあい」の中心にあった一品です。



左上：鯨のしぐれ煮 右上：太巻き寿司 下中央：田舎寿司
（器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん）

田舎寿司



林 カツ子 (はやしかつこ)
第8期館山市保健推進員。主婦。

以前は、お祭りや盆暮れには必ず田舎寿司を作っていました。今は近所の人と一緒に料理を作る機会も減ってきたので残念ですが、みんなで作るととても楽しいです。是非、家庭で寿司を握ってみるのも結構楽しいです。昨年、那古小学校のお母さん達へ「おらがごつお」の田舎寿司を紹介しました。子供のころ食べていたのでとても懐かしい。この味を子ども達にも伝えていきたいと喜ばれました。

材 料 (にぎり 20 個分)

- すしめし (米 2 合分) *分量は別記
- 干しいたけ (小 6 枚) ・ たけのこ - 水煮 - (小 1/2 個 - 80 ~ 100g) ・ にんじん (中 1/2 本 - 100g) ・ いんげん (8 ~ 10 本 - 50g) ・ 味噌かかんびょう (1 本 - 市販のものでよい) *
- * かんびょうがない場合はせりや三つ葉、海苔などでもよい。
- 砂糖 しょうゆ みりん 料理酒

作り方 (田舎寿司)

- ① 干しいたけは水でもどし、いしづきをとる。もどし汁はとっておく。
- ② たけのこは 1センチの厚さにスライスをする。
- ③ にんじんはかわをむかず、横半分になり、仕上げが長方形になるように縦に向け、1センチの厚さにスライスする。いんげんは 5センチくらいの長さに切り茹でる。
- ④ 鍋に、しいたけもどし汁 (1カップ) と水 (1カップ)、料理酒 (大さじ 1 杯) 砂糖 (大さじ 1 杯)、みりん (大さじ 2 杯) を入れ、いんげんとにんじんを煮る。いんげんとにんじんを取り出す直前にしょうゆ (大さじ 2 杯) をたし、少し煮てから取り出す。この時に色が濃くつき過ぎないように注意すること。
- ⑤ ④の汁にたけのこを入れ煮る。煮えたら取り出す。
- ⑥ ⑤の汁にしょうゆ (小さじ 1 杯) と砂糖 (小さじ 1 杯) をたし、しいたけを煮る。しいたけに汁を煮合わせる。しいたけを口に入れ噛んだ時に、しいたけから甘辛い汁が出てくるように煮るとよい。
- ⑦ おぼろ (鱈 1 切れ分) と厚焼き玉子 (卵 2 個分) を作る (作り方は右記)。厚焼き玉子は握ったすしめしにのる大きさに切る。
- ⑧ すしめしを作る (作り方は右記)。すしめしは、少し大きめな大きさに握る。
- ⑨ ①~⑦を⑧の握りのネタとして上にのせる。いんげんを握りにのせ、甘辛く煮たかんびょうで周りを結ぶ。器に盛り付け出来上がり。



材 料 (すしめし)

- 米 6 合
- 合わせ酢
酢 1 カップ弱 (160cc) 砂糖 大さじ 8 (70g) 塩 小さじ 2

作り方 (すしめし)

- ① 米をとぐ。
- ② 米をざるに上げ、水気を切って 30 分以上おき、炊飯器で炊く。
- ③ 合わせ酢を作る。
- ④ 飯台、しゃもじを酢水で湿らす。
- ⑤ ご飯が炊けたら、10 分おいて蒸らし、飯台にあける。
- ⑥ 熱いご飯に合わせ酢をぱっとかけ、しゃもじで上下をむらなく混ぜる。

材 料 (厚焼き玉子)

- 卵 4 個
- 砂糖 (25g) みりん (20cc) 白だし醤油 (5cc) <市販品>

作り方 (厚焼き玉子)

卵 (4 個) に砂糖 (25g) ・みりん (20cc) ・白だし醤油 (5cc) 《市販品》を入れて混ぜ、玉子焼き器で油を敷いて焼く。

材 料 (おぼろ)

- 鱈 (ボラや鯖などの地魚でも良い) 2 切れ
- 酒 (少々) 砂糖 (20g) 粉末だし (少々) 醤油 (小さじ 1/2) 食紅 (少々)

作り方 (おぼろ)

鱈 2 切れに酒をふりかけ、レンジで 1 分ほど加熱する。身をほぐして、水気をきったら、フライパンで乾煎りする。そこへ砂糖 (20g) ・粉末だし (少々) ・醤油 (小さじ 1/2) ・少量の水で溶いた食紅、を混ぜ、淡いうすいピンク色になるまで混ぜ合わせる。鱈がパラパラになるまで、乾煎りする。



管理栄養士から

館山市役所健康課
主任管理栄養士 渡邊侑子

田舎寿司・太巻き寿司！先人の知恵
栄養満点がこが素晴らしい

野菜がとれます。

田舎寿司はネタに人参、たけのこ、いんげん、しいたけ等が使われている為、一般的な寿司では不足しがちな野菜がしっかりととれます。

バランス食です。

食事のバランスを整えるには、主菜・副菜・主食を揃えることが大切です。田舎寿司は、主菜・副菜・主食が 3 つ揃っています。

主菜 (例 魚、肉、卵、大豆製品など)

おぼろ (魚)、卵焼き、えび

副菜 (例 野菜、きのこ、いも、海藻)

人参、竹の子、インゲン、しいたけ、みつば、かんぴょう、のり

主食 (例 こはん、パン、麺類)

シャリ (すしめし)

また、量のバランスも主菜 1 ・副菜 2 ・主食 3 で、生活習慣病予防を推進する理想的なバランスです。

一食分

田舎寿司 (6 ヶ) 太巻き寿司 (1 切れ)
* 550 キロカロリー

材 料 (2 本分)

- すしめし (米 2 合分) *分量は別記
- 厚焼き玉子 (卵 4 個分) *分量は別記
- 海苔 (4 枚)
- えび (6 匹) ・しいたけ (大 6 枚) ・鱈 (2 切れ) ・せり (200g) ・卵 (中 4 個)

作り方 (太巻き寿司)

- ① すしめしを作る。(米 2 合分) *作り方は別記
- ② おぼろ (鱈 2 切れ分) と厚焼き玉子 (卵 4 個分) を作る。*作り方は別記
- ③ 厚焼き玉子は長四角に切る。
- ④ しいたけ (乾燥の場合はもどす) を細切りし、醤油 (大さじ 2)、酒 (大さじ 2)、砂糖 (大さじ 1.5)、みりん (大さじ 1) を入れ、中火で 10 分ほど煮る。
- ⑤ せりはさっと茹でて、固く絞る。
- ⑥ えびは頭をとり、丸くならないように竹串を刺し、湯に塩少々、酒少々を入れ茹でる。皮をむき、竹串をとり、合わせ酢を少し振っておく。
- ⑦ 海苔の縦横を確認し横が長くなるように海苔を 1 枚と 1/2 枚を少し重ね、巻きすの上におく。その上にすしめしを薄く広げてのせる。酢を入れた水を手につけながら行うと手にすしめしがつかない。
- ⑧ 手前から厚焼き玉子、おぼろ、せり、えびをのせる。おぼろと厚焼き玉子の間に海苔 1/4 枚をしき、その上にしいたけをのせる。
- ⑨ 巻きすを持ち上げるようにし、具がはみ出さないようにしっかりと巻く。

太巻き寿司



永井 孝子 (ながいたかこ)
第 8-9 期館山市保健推進員。主婦。

太巻き寿司にはいろいろなバリエーションがありますが、玉子焼き・エビの具がたっぷり入ったこの太巻き寿司が大好きなので、自分では専らこのバリエーションの太巻き寿司をよく作ります。美味しい！といわれるととても嬉しく、幾度となく皆に振舞い食べていただきました。セリが手に入る時期は、必ずセリを入れます。とても美味ですので、是非皆さんも試してみてください。