

# 須古ずし



料理の詳しいレシピは裏面にあります



白石町須古には、古くからこの地の産物を加えた素朴な「須古ずし」があります。このずしは、お祭りやお祝いなどの時、「箱ずし」としてつくり、今日、なお自慢料理の一つとして、訪れる客に振る舞われます。



白石町須古地区では、お祭りやお祝いの時に作る「箱ずし(押しずし)」藩政時代から500年もの間、各家庭の味として受け継がれてきました。言い伝えによると、須古代々の領主は領内の農民をことのほか愛護し、米の品種改良に務めてきた。これに、領民が感謝の気持ちから「ずし」を作り、献上したといわれています。

## 須古ずし

## 材 料

(もろふた1枚分)

うるち米……………5合  
 もち米……………0.5合  
 塩……………小さじ2/3  
 合わせ酢  
 さとう……………60g  
 酢……………1/2カップ  
 塩……………小さじ1  
 むつごろう(かば焼き)5尾  
 ごぼう……………30g  
 にんじん……………30g  
 しいたけ(乾)……5枚  
 A しいたけもどし汁・1カップ  
 さとう……………大さじ2  
 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……大さじ2  
 卵……………3こ  
 かまぼこ……………1本  
 さやえんどう……適宜  
 奈良漬……………1/3枚  
 紅生姜……………適宜

## 作 り 方

- 1.米はといで、塩を入れて普通に炊く。
- 2.合わせ酢をつくる。
- 3.むつごろうは身をきれいにはずし半分切る。
- 4.しいたけは水でもどしてせん切り、ごぼう、にんじんは短め  
のうすいさがきにする。
- 5.しいたけをAの調味料で甘辛く煮て取り出し、さらに同じ煮  
汁でごぼう、にんじんを煮る。
- 6.卵は薄焼きにして錦糸卵にする。かまぼこは蒸して18枚の  
いちよう切りにする。さやえんどうはゆでななめ細切り 奈  
良漬、紅生姜は粗いみじん切りにする。
- 7.炊きあがったご飯をもろふたに移し、合わせ酢をかけ、切る  
ように混ぜ、丁寧に広げ軽く平均におさえる。縦6、横3等分  
に切り、上に具をのせ飾る。

※ むつごろうのかわりにうなぎ、えびでもよい

## 須古ずし(1切分の栄養量)

エネルギーkcal	223
たんぱく質 g	6.3
脂質 g	1.5
カルシウム mg	91
食物繊維 g	1.0
食塩 g	1.2

## 知 得 情 報

「ずし」は元来「鮓」の字を用い魚介類を塩や麴などに漬けて発酵させて保存するための手法でした。現在の飯に酢を加える「ずし」の調理方法が生まれたのは、江戸時代の末期といわれています。