

地産地消で健康クッキング

地元を食す

このコーナーではこれから、廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする地元の旬の野菜を使った、ヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

今月の料理

箱寿司 (行事食)



箱寿司って？

箱寿司は、廿日市市の中でも佐伯地域独特の1升や5升など箱型の木枠を使って作るお寿司です。2段、3段と重ねて使えるので何升でもお寿司を作ることができます。

ひと昔前は、各家庭で木枠を持ち何かの折に作られていました。冠婚葬祭や年中行事の時に近所の人が総出で作られていました。祭りの時には、重箱に入れてお客に手土産として持たせていたそうです。

※諸説あります



レシピ

●材料 (1升分) ●

米…………… 1升	【合わせ酢】
だし昆布…………… 10cm角	酢 (米酢) …… 1カップ
酒…………… 1/2カップ	砂糖…………… 150g
水……………	塩…………… 35g
【中具】	【上置き】
ごぼう…………… 1/2本	人参…………… 1/2本
人参…………… 1/2本	卵…………… 3個
油揚げ…………… 1/2枚	さわら切り身 (酢漬け)
干し椎茸…………… 2枚	…………… 350g
切干大根…………… 20g	人参葉…………… 適宜
だし汁…………… 2カップ	
砂糖…………… 大さじ2	
みりん…………… 大さじ1.5	
しょうゆ…………… 大さじ3	

●作り方●

- ①米にだし昆布、酒を入れる。水を加えて炊く。
- ②干し椎茸、切干大根は水で戻しておく。ごぼう、人参は細かくさがく。油揚げ、もどした椎茸、切干大根は細かく切る。だし汁で煮て、砂糖、みりん、しょうゆで味をつけ中具を煮る。
- ③上置き
人参は、花型に切り、さっと茹でて薄味 (分量外) をつける。卵は薄く焼き、形よく切る。さわらは、薄く塩をして身がしまったらそぎ切りにし、酢につけてしめる。
- ④ご飯に合わせ酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。すし箱にすし飯の半量を入れて中具を散らす。その上に残りのすし飯を入れて、平らにし、上置きの人参、卵、さわら、人参葉をきれいに置いて板を置き、重石をする。(30分～4時間) おちついたら、木枠から外し、四角に切る。

※木枠を重ねれば、何升でもできます。

※上置きは、季節や祝儀、不祝儀などにより乗せるものが違います。

協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

食生活改善推進員とは？！

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から料理教室などを通して地域に健康づくりを伝えていく活動をされています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集されています。詳しくは、下記までご連絡ください。

レシピ等お問い合わせ先：廿日市市福祉保健部健康推進課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610