



地域に根ざす 郷土料理

～有明の伝統料理「ぶえん寿司」～

「ぶえん」とは魚に塩を効かせなくても生で食べられるほど新鮮という意味です。

昔は残りご飯に干し大根や生大根を入れて量を増やし、酢締めした魚（コノシロなど）を加えておいしくし、ご飯にも酢を効かせて「作り置き」できるようにして、忙しい農繁期を乗り切ったそうです。今でも、各家庭で好みの味が受け継がれています。



★ 材料（4人分）

米	……………	2合	にんじん	……………	40g
コノシロ	……………	2匹	大根	……………	80g
合わせ酢（酢 40cc、砂糖 20g、塩 5g）			しょうが	……………	10g
干しいたけ	……………	1枚	小ネギ	……………	10g
ごぼう	……………	35g	ごま	……………	少々

調味料 A

（酢 大さじ 1、酒 大さじ 1、砂糖 大さじ 1/2）

調味料 B

（砂糖 大さじ 2.5、薄口しょうゆ 大さじ 1強、だし汁 1カップ）

★ 作り方

1. コノシロは前日、3枚におろして多めに塩を振っておく。
2. 米を洗い、30分置き同量の水で炊く。
3. コノシロは塩分を流水で洗い、塩分が少し残る程度で水気を切って小さく（薄く）切って調味料 A に1～2時間ほど漬ける（魚が白くなる程度）。
4. にんじん、ごぼうはさがきにし、大根は細かく切る。干しいたけは水に戻してみじん切りにする。
5. 鍋に④と調味料 B を入れて煮る。
6. ご飯は寿司おけに取り、熱いうちに合わせ酢を混ぜた後、⑤の具材を混ぜ合わせる。
7. ⑥のご飯が冷めたら、③のコノシロを水気を切ってご飯に加える。
8. しょうがを細かく切って⑦に混ぜる。
9. 最後に小口切りした小ネギをごまを振りかける。

提供：市食生活改善推進員協議会

