



さば 鯖街道に伝わる郷土食、絶やさぬよう守り続ける
ほら
～洞しゃくなげグループ～



「あられ」

【材料】(家庭で作るあられ)
もち(のしもち)
しょうゆ、砂糖、しょうがなど

【作り方】

① 長方形に平たく伸ばしたのしもち(ついてから3日ほど置く)を、1cm角のサイコロ状に切り、1カ月程度自然乾燥させる。

② 油で揚げて、熱いうちに砂糖としょうゆ(好みでしょうが汁など)をまぶす。
※ 洞しゃくなげグループの作り方は異なります。

メモ: あらかじめ砂糖と塩を入れてついたもちを使って作るとやわらかくできあがります。また、栃の実、シソ、ヨモギ、青ノリ、ウコンなどをそれぞれ混ぜたもちで作ると、色とりどりのあられができあがります。



▲栃の実



▲鯖なれ寿司



▲おけて寝かせます

「鯖なれ寿司」は、美山町鶴ヶ岡に伝わる郷土食。酢飯を使わずにサバにご飯を詰め、発酵させて作ります。かつて若狭と京の都を結んだ「鯖街道」の産物で、鯖などの動物性たんぱく質が貴重だった当時、昔の人の知恵で考え出された保存食です。殺菌効果のあるクマザサをおけに敷き詰めて寿司を並べ、空気が入らないようすき間にしっかりと握ったご飯を詰めて、重しを乗せて上から水を注ぎます。およそ1週間寝かせて発酵させるので「熟(な)れ」と言いますが、癖のある独特な風味に慣れたら病みつきになるので「慣れ寿司」とも言うとか?! 9月下旬から10月にかけての気候が最適で、秋祭りのころが全盛期です。濃厚な味と酸味が

酒によく合うと言われ、好みで焼いて食べられます。

洞しゃくなげグループでは、この「鯖なれ寿司」や、地元で採れる栃(トチ)の実で作る栃もちや栃あられなどを作られています。昭和52年の発足以来、地元食文化の保存・開発、普及に積極的に取り組まれ、農林水産省農村振興局長賞をはじめとする数々の賞を受賞されました。現在グループの会員数は3人ですが、伝統の味を絶やさないうよう、後継者を育成・指



▲地元産100%の栃もち

導しながら、地元の洞公民館に隣接する加工施設を拠点に活動されています。

栃の実は、あくが非常に強く苦味があるのが特徴。ナシのような皮の中に、栗に似たような実が入っています。1カ月以上かけて乾燥させて、伝承の方法であく抜きをしないと食べられません。

「昔の人は、栄養や保存方法、いろいろと考えて食文化を作りあげてこられたんやと思います。手間暇がかかるので、家庭で作られる機会は減ってきたけれど、若い世代の人たちにも、地域の伝統食になじみを持ってもらって受け継いでほしいです」と、洞しゃくなげグループ代表の芝原綾子さんがあふれる加工所にはぬくもりもあふれていました。

洞しゃくなげグループ
代表 芝原 綾子
TEL: (0771) 76-0170