

# 太巻き寿司

## 由来

太巻きずしは、古くから冠婚葬祭や集まりの時のごちそうとして受け継がれてきました。

そのルーツは、「葬式の時の芋がらの煮付けを芯にしてにぎりめしをつくったもの」、あるいは「紀州の漁師が房総方面まで鰯を追いかけて来たときの弁当に持ってきためはりずしではないか」など説はいろいろありますが定かではありません。

いずれにしても、「具を芯にして巻く」という技法が原点になって、その時代の農産物や海産物などの食材を活かして冠婚葬祭や地域の集まりで作られ、家庭の中でも伝えられてきました。

その後、日本型食生活の見直しとともにこの太巻きずしが注目され、技術の掘り起こしと多彩な巻き方の創作・伝承活動により、広く現在に受け継がれています。

※めはりずし・高菜(タカナ)漬けでご飯を巻いた大きなずしで、切らずに持ち運んだ。



## 作り方

1 すし飯を作る。米はだし昆布と酒を入れて硬めに炊いておく。合わせ酢は一度煮立てておき、炊き上がったご飯が熱い内に回しかけ、切るように混ぜる。合わせ酢がご飯全体によく混ざってから冷ます。

2 干しいたけは水で戻し、細く切り、芋がらとともに調味料で煮含める。

3 卵は調味料を入れてよく混ぜ、厚焼き卵を焼き、1cm角の棒状に切る。

4 きゅうりは縦に4~6つ割りにする。

5 のりはあぶる。

6 巻きすにのりをおき、①のすし飯の1/4量をのせて、手前1cm、向こう側2cmをあけて、平らに広げる。中央に4等分にした具を並べ、具を押さえながら巻きすを手前に起こして一気に巻き込んで形を整える。残り3本も同様に作る。

7 切り分けて切り口を上にして盛り付け、甘酢しょうがを添える。

※お好みで、ちくわ、油揚げ、にんじんなども煮汁で煮て、一緒に巻いてもおいしくできます。

# ほうとう

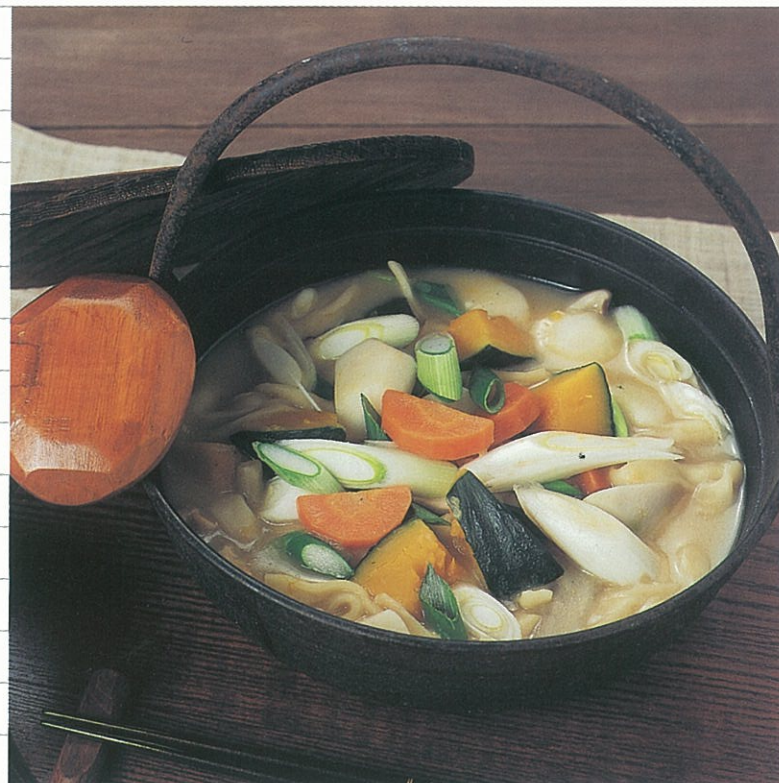
## 由来

平安時代に中国から伝えられた食べ物であるといわれています。

山梨県は昔から米作りが難しく、お米を主食にすることが困難であったため、お米の代わりに小麦粉で作る「ほうとう」が主食として、食生活の中心となっていました。

また、武田信玄公が川中島の合戦の折、将兵の意気を高めるために考えだした陣中食であったとか、ある地方では凶作続きで農民達が苦しんでいたのを見た武田信玄公が、これを救うため指導した食べ物で、材料を細く長く切る際に信玄公自ら伝家の宝刀で切ったことから宝刀(ほうとう)の名が生まれたなどと言う、おもしろい伝えもあります。

ほうとうは、生麺を野菜と一緒に味噌汁に煮込む簡単で栄養価の高い料理です。個々の家での具や味付けもそれぞれ微妙に違うという特徴がありますが、季節を問わず郷土料理として親しまれています。



## 作り方

1 小麦粉に塩を加え、水でやっまとまる程度に固めにこねる。30分ほどねかせて、またこねる。打ち粉をしながら薄くのぼし、うどんより幅広(1cmぐらい)に切ってほうとう(麺)を作る。(市販のほうとう用生麺でも可)

2 豚肉・里芋・かぼちゃは一口大に切る。にんじんは半月切りにする。

3 しいたけは削ぎ切り、長ねぎは斜め切りにする。

4 豚肉・里芋・にんじんを煮干しのだし汁(すいとん参照)に入れ、煮立ったら、ほうとう(麺)、かぼちゃを入れ、軟らかくなるまで煮込む。

5 麺が透き通ってきたら、しいたけを入れ、味噌で味を付けてひと煮立ちさせる。火からおろす直前に長ねぎを入れる。

## 材料 [4人分]

|           |          |        |
|-----------|----------|--------|
| 麺         | 小麦粉(強力粉) | 300g   |
|           | 水        | 1カップ程度 |
|           | 塩        | 小さじ1/3 |
| 豚肉(鶏肉でも可) | 200g     |        |
| 里芋        | 4個       |        |
| かぼちゃ      | 1/8個     |        |
| にんじん      | 1/2本     |        |
| しいたけ(生)   | 4枚       |        |
| だし汁       | 水        | 6カップ   |
|           | 煮干し      | 20g    |
| 味噌        | 60g      |        |
| 長ねぎ       | 1本       |        |

※上記以外の材料の他に、季節の野菜・山菜をふんだんに入れてもおいしくできます。

## 材料 [4人分]

|       |          |              |
|-------|----------|--------------|
| すし飯   | 米        | 3カップ         |
|       | だし昆布     | 10cm         |
|       | 酒        | 大さじ2         |
| すし酢   | 酢        | 大さじ4・1/2     |
|       | 砂糖<br>塩  | 大さじ3<br>小さじ1 |
| 干しいたけ | 芋がら(干)   | 大4枚<br>30g   |
|       | しいたけの戻し汁 | 1カップ         |
| しょうゆ  | 砂糖       | 大さじ3<br>大さじ2 |
|       | みりん      | 大さじ2         |
| 酒     | 卵        | 大さじ1<br>2個   |
|       | 砂糖       | 大さじ1         |
| 塩     | きゅうり     | 少々<br>1本     |
|       | でんぶ      | 大さじ3         |
| 焼き海苔  | 甘酢しょうが   | 4枚<br>適宜     |