



レシピ提供/ JA敦賀美方女性部

ニシンのすし

<材料>

塩漬けた大根 …4本	みりん ……1カップ
人参 ……4本	薄口しょうゆ…1カップ
身欠きニシン ……1kg	酒 ……1カップ
麴(こうじ) ……1kg	鷹の爪(唐辛子) …適量

<下準備>

大根4本(4kg)を干して3%(120g)の塩で漬けておく。重石は大根の2倍(8kg)程度
身欠きニシンは糠を入れた水に一晩漬けて、柔らかくする。

<作り方>

1. ニシンをきれいに洗って、2つから3つに切る。
2. 大根は長さ10cm、厚さ1cmくらいの短冊に切る。
3. 人参は厚さ1cmの斜め切りにする。
4. 漬ける容器の一段目半分にニシンを残り半分に大根を敷き詰める。人参はその上に散りばめる。
5. 次の段はニシンの上に大根、大根の上にニシンをというように交互に敷き詰めていく。
6. 大根とニシンを並べたら、麴、鷹の爪、みりん、薄口しょうゆ、酒をかける。
7. 重石をしっかりとかけて20日ほど寝かせる。

若狭地方の冬の風物詩として知られ、「ニシのすし」とも呼ばれています。米のとぎ汁につけた身欠きニシンに、米麴、塩漬けた大根を交互に重ね、20日ほど漬けて込んで作られる料理です。松前船や北前船で北海道から敦賀や小浜に運ばれてきた身欠きニシンを使って作られ始めました。



問い合わせ先/
福井県観光営業部
ブランド営業課

TEL.0776-20-0422
brand@pref.fukui.lg.jp