



# [昆布巻きニシン]

Yamagata Local Foods, 59

(代表地区) 村山

## 材料

- 昆布 / 20本 (約160g)
- みりん / 1/2カップ
- 身欠きニシン / 10本 (約500g)
- ざらめ / 450g
- かんぴょう / 20本
- 酒 / 1/2カップ
- 醤油 / 1/2カップ

内陸地方では干物や塩漬けされた  
海産物を美味しく調理する技が発達した。



## 作り方

- ① 身欠きニシンを米の研ぎ汁で洗い、頭を取り、2等分する。
  - ② 昆布は表面をきれいに拭いて、十分水につけてもどす。
  - ③ 身欠きニシンを昆布で巻き、水でもどしたかんぴょうで結ぶ。
  - ④ 鍋に昆布巻きをならべて、酒、醤油、みりん、ざらめを入れ、水をひたひたまで入れて強火で煮る。
  - ⑤ 煮立ったら弱火にし、30分ほど静かに煮る。
  - ⑥ 火を止め、冷ましてから再度加熱する。
  - ⑦ 冷ましてから加熱することを2〜3度くりかえすと、味がよくなりしみ込む。
- ニシンはよい物を使うほど美味しい。

があるのです。

「昆布巻きニシン」は日常のお惣菜としても作られますが、よるこぶ、というところで、お正月やお祭りのお祝いの料理に必ず出されます。栄養的にも優れており、長寿をもたらす縁起の良い料理という考え方には裏付けがあるのです。

「内 陸地方は、昔から、春一番に「かど魚」として心から待ち望んでいました。「かど」が届くと、いろりを囲んで「かど焼き」を楽しんだり、お雛様にすしと共に一尾お供えしたりしてお祝いします。それほどに昔の内陸地方では、新鮮な海産物を手に入れることが難しかったのです。しかし、このことが、身欠きニシンなどの干物、塩漬け魚や昆布を美味しく調理する技を発達させました。

## 縁起をかつぐ、 昆布の祝い料理。

内 陸地方は、昔から、春一番に「かど魚」として心から待ち望んでいました。「かど」が届くと、いろりを囲んで「かど焼き」を楽しんだり、お雛様にすしと共に一尾お供えしたりしてお祝いします。それほどに昔の内陸地方では、新鮮な海産物を手に入れることが難しかったのです。しかし、このことが、身欠きニシンなどの干物、塩漬け魚や昆布を美味しく調理する技を発達させました。