

はじめに

すしの世界は広く楽しい

「すし」と聞くと、みなさんは何を思い浮かべるでしょうか。にぎりずしやちらしずし、のり巻き、家族で楽しむ手巻きずしなどいろいろありますね。どれもごはんを酢めしにしたものですが、もともとのすしは発酵させてすっぱくなった魚だけを食べていました。これらのすしは、どこからきたのでしょうか。

また、日本各地には「これがすし？」と感じるようなものが、地域に伝わり形をかえて、いまも郷土料理として作り食べられています。

みなさんの知るにぎりずしも江戸時代に誕生し、そのあとに全国に広がりました。いまでは海外で「SUSHI」という言葉が通じるほど、世界中に広がってきています。

ふだんわたしたちが食べているすしに、どんな技術が、どんな背景があるのか、いっしょにたずねてみましょう。知れば知るほどに、日本の食文化のひとつである「すし」のすばらしい世界を知り、楽しさがわかるはずです。



もくじ

すしの世界へようこそ！・・・4

- 日本各地のすしを知ろう① 近畿・中国・四国・九州・沖縄……………4
- 日本各地のすしを知ろう② 北海道・東北・関東・北陸・東海……………6
- すしの主な種類を知ろう……………8



すしの技を見てみよう！・・・10

- すし店のスゴ技① にぎる……………10
- すし店のスゴ技② すしダネを作る……………12
- 飾りずしのスゴ技 巻きずし……………14
- ちらし花ずし……………15
- すしロボットのスゴ技 にぎる技……………16
- まだあるすしロボットの技……………17



すしを作ろう！・・・18

- 酢めしを作る……………18
- 細巻きを作る……………19
- パンダの太巻きを作る……………20



進化するすしの魅力・・・22

- 新しいすしの登場……………22
- 世界に広がる SUSHI……………24

もっとすしを知ろう・・・26

- すしの歴史……………26
- 江戸前ずしの誕生……………27
- おすし屋さんのこと……………28
- すしと祭り・行事……………30
- すし職人になるには……………31



すしの世界へようこそ!

子どもの好きなものランキングでいつも上位にいるすし。すしといっても、にぎりずしだけでなく、「これもすし?」と思えるようなものなど、さまざまな種類があります。まずは、いろいろなすしを見てみましょう。すしの世界はとっても広く、奥深いですよ。

日本各地のすしを知ろう①

近畿・中国・四国
九州・沖縄

各都道府県から特色あるすしを西から紹介します。歴史のあるもの、地域の文化に根づいたもの、特産品を使ったものなど、いろいろなすしを見てみましょう。



※紹介するすしはごく一部です。みなさんの住んでいる地域や周辺では、どんなすしがあるのか調べてみましょう。



↑ **アジの博多押し** (福岡県)
博多帯のように、美しく層になった押しずし。層を見せるために切り口を上にして盛りつけます。

⇒ **岩国ずし** (山口県)
ませずしと具材を交互に重ねて作る押しずしで、切り口のきれいな層が特徴。数十人分という大きさをで作るのもみごとです。



⇒ **蒸しずし** (島根県)
蒸籠にちらしずしをはなやかに盛りつけ、蒸気で蒸した温かいすし。



↑ **アジの丸ずし** (大分県)
小アジを丸のまま背開きにして酢じめにし、にぎった酢めしをつめ、しそをあわせたもので、大分県沿岸部の家庭に伝わる料理です。写真では赤しそを巻いています。

↑ **須古ずし** (佐賀県)
白石町須古地区に伝わる押しずし。木箱に酢めしをして小分けに区切り、ムツゴロウの蒲焼やいりどりの具材をのせたもの。



↑ **大村ずし** (長崎県)
約500年前に作られたといわれる大村市の郷土料理。祝い事やもてなし料理として作られ、あざやかな錦糸玉子がたっぷりのっています。

⇒ **南関あげ巻きずし** (熊本県)
のりかわりに南関町名産、30cm角の大きな油あげ、南関あげを使った巻きずしです。

← **海ぶどうのすし** (沖縄県)
沖縄県特産品の海ぶどう(海草)をすしの具材として使います。手巻きずしやにぎりずし、軍艦巻きなどいろいろ。



↑ **メヒカリずし** (宮崎県)
エメラルドグリーンの目が特徴の小魚のメヒカリは延岡市の名物。いろいろな調理をしますが、すしも人気です。

← **酒ずし** (鹿児島県)
酢かわりに鹿児島特産の地酒(灰持酒)をご飯にまぜておけに盛り、山海の幸や錦糸玉子をのせて作る伝統料理です。



↑ **柿の葉ずし** (鳥取県)
実山椒をのせたマスのにぎりずしを、柿の葉にのせた郷土ずし。柿の葉でくるむ押しずしとは異なります。お盆や祭りのおもてなし料理です。



↑ **ばらずし** (岡山県)
魚を酢漬けにした酢でご飯を味つけ、さらに上にも具材を盛りつける豪華さが特徴です。



↑ **鯖姿ずし** (京都府)
日本海から運ばれる塩漬けのサバを使い、祭りのごちそうとしてサバずしが作られ、すし店「いづう」が売るようになり、京都の名産品になりました。



↑ **あずまずし** (広島県)
酢めしのかわりにおからを使うすしを「あずまずし」といいます。写真はコハダの酢じめを具材にしていますが、ほかの魚介も使います。



← **イカのなれずし** (兵庫県)
とれたてのスルメイカを天日干しし、ごはんと麴をまぶし、40~50日間漬けて発酵させたもの。新温泉町の郷土ずしです。



↑ **フナずし** (滋賀県)
塩漬けしたフナをご飯とあわせて発酵させたなれずし。奈良時代に朝廷に献上していました。



← **箱ずし** (大阪府)
季節の魚介などをいろいろよく並べ、見た目の美しさにこだわるのも特徴です。



← **めはりずし** (奈良県)
「目を見張るほど大きな口を開けて食べるから」などと名前の由来があります。ごはんを高菜の漬物で巻いたもので、昔はソフトボールくらいの大きさでした。



← **丸ずし** (愛媛県)
酢めしのかわりにおからを丸くにぎり、宇和島の海でとれた魚を巻いたもの。



↑ **田舎ずし** (高知県)
山間の地域で伝わっている、主に山菜やこんにやくなどで作るすし。酢めしにゆず酢を使うのも特徴です。

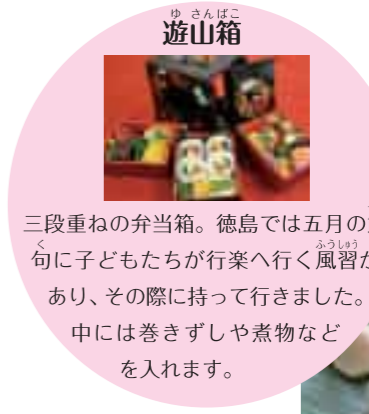


↑ **カンカンずし** (香川県)
サワラなどの魚の押しずしで、しめ栓を木づちでカーンカーンと打っておもしにしたことから、呼び名がつけました。

← **こけらずし** (和歌山県)
黒豆が使われているのが特徴。そのほかにサバの酢じめや高野豆腐などをのせます。地域により、何層にも重ねられることも。



↑ **サバなれずし** (和歌山県)
アセ(暖竹ともいう竹に似た植物)で包んでおもしをして作る、平安時代から伝わる郷土料理です。



三段重ねの弁当箱。徳島では五月の節句に子どもたちが行楽へ行く風習があり、その際に持って行きました。中には巻きずしや煮物などを入れます。



↑ **ボウセずし** (徳島県)
「ボウゼ」とはイボダイのこと。背中から開き、酢めしをつめて押しずしにした郷土料理で、秋祭りに食べる風習があります。

すしの技を 見てみよう!

すしには、その長い歴史はくに育まれた、さまざまな職人技しよくにんわざがあり、現在まで受けつがれています。江戸前ずしえどまえのにぎる技やすしダネ作りの技、芸術的な飾りずしかざの技、職人の技しよくにんにせまるための努力を続けるすしロボットの技。それぞれのスゴ技を、くわしく見ていきましょう。

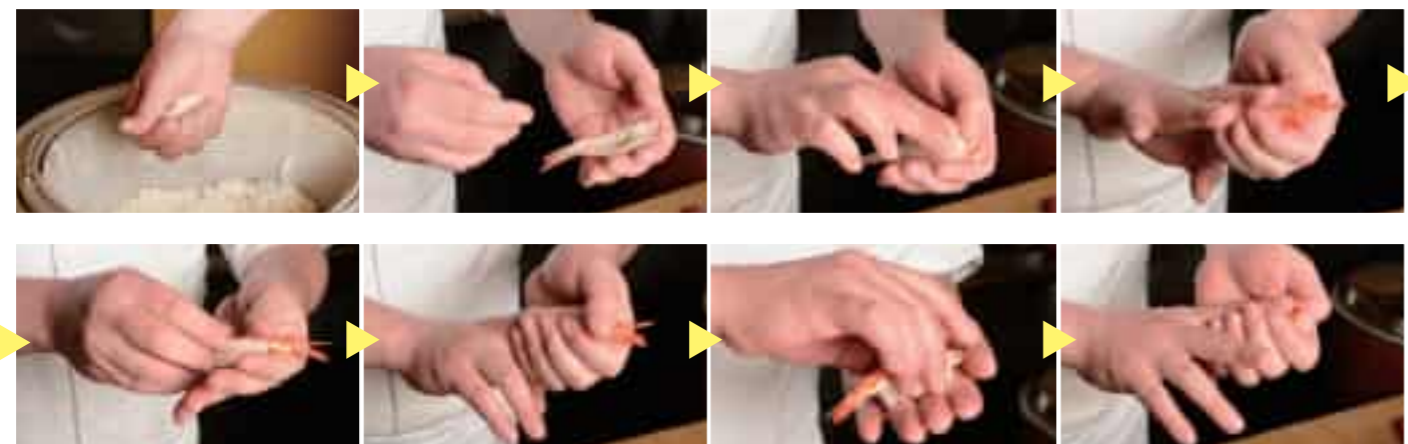
ぜつみょう
てわざ
絶妙の手業が光る!

すし店のスゴ技① にぎる



ポイツと一口で食べられてしまうにぎりずし。その適度な大きさにぎり加減かげん、のせるすしダネとのバランスなどは長い技術の歴史と、職人の修行しよくにんのなせる技です。美しく、スマートなその技のすごさを紹介します。

「にぎる流れ」 10秒前後の間に酢めしをひとにぎり分とり、すしダネをのせ、前後上下を返しながりにぎります。むだのない美しい動きのコマ送りです。



とる量は 何度やってもほぼ同じ

すし店では、お客さんの前ですしをにぎります。店全体の様子に目を配りながら注文に応じて、何人ものお客さんのすしや、出前の準備もしなければなりません。そんな中でも、均一きんいつに酢めしをにぎらなければいけません。職人しよくにんさんの手には長年の修業しよくによるセンサーがあるようです。



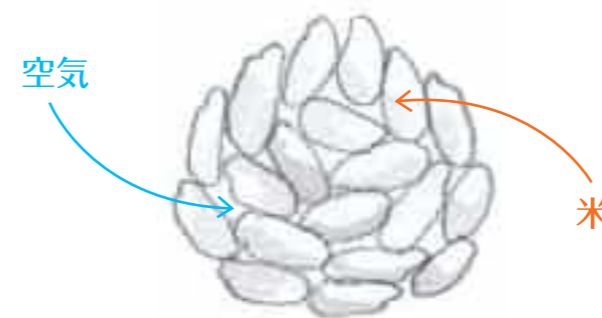
実際に調べてみました



10個、酢めしだけをにぎってもらい、並べてみました。ほぼ、みな同じ大きさで形です。計りに乗せて測ってみると、10個中、6個が15g、2個が14g、2個が16gでした。誤差はほんの1gという正確さです。※にぎり1個分の重さはお客さんの好みや店により変わります。

ぜつみょう 絶妙かげんなにぎり加減が おいしさの秘けつ!

米はひとつぶずつツヤやかで、つぶれていないのに適度てきどに密着して、形を保っています。空間も適度てきどにあり、持ってしょうゆをつけても崩れないのに、口の中でかむと、自然とつぶがほぐれ、食べやすくなる。これが絶妙ぜつみょうな力加減ちからかげんでにぎるとできる、職人技しよくにんわざのにぎりです。



にぎる形はいろいろありますが、どれも口に入れやすいだ円形になっています。それぞれの店やすしダネなどによって変わりますが、主な2つを見てみましょう。

にぎりの形



●手で持ちやすい

にぎり加減、酢めしの量、すしダネとのバランスが大切です。手で持つのが基本ですが、はしても持ちやすいことも求められます。

●口の中でほぐれる

米と米の接点と適度な空間のおかげで、口の中でかむと、無理なく米がほぐれます。これで、すしダネといっしょにバランスよく味わえるのです。



●すしダネによる調整

煮アナゴなどやわらかいすしダネの場合は比較的やさしくにぎり、貝などかためのすしダネの場合にはしっかり目ににぎる工夫もあります。またすしダネの厚みや大きさによって酢めしの量を調整します。



昔しよくにんの職人のことば

～酢めしのにぎり加減について～

昔は、「楊枝でさして持ち上げられるくらいがよい」「しょうゆにつけて、米つぶが1つ落ちるくらいがちょうどよい」などと表現する職人しよくにんもいたそうです。現在はお客さんの好みやにぎりの形、すしダネの大きさによっても変わりますが、昔かたぎの江戸職人らしいことばですね。

素材を変身させる 多彩な手間
すし店のスゴ技② すしダネを作る

※このページで紹介しているすしダネの作り方は一例です。店ごとに手順があります。



にぎりずしの元祖「江戸前ずし」は、冷蔵庫のない江戸時代に生まれたもの。生の魚を安心しておいしく食べるためのさまざまな工夫がされています。いまも受けつがれている、すしダネづくりの細かな技を見てみましょう。

塩と酢の加減がカギ

コハダ しめる

いた傷みやすい「ひかりもの」といわれる魚にほどこす調理法です。塩で余分な水分をとり、酢の殺菌作用を利用しながら魚のうまみを残します。

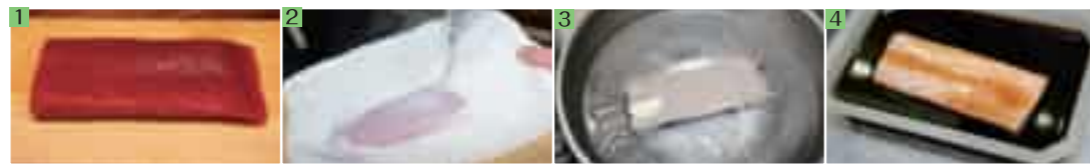


- 1 ウロコをとる
- 2 頭、背ビレ、腹ビレ、内臓をとる
- 3 腹から開く
- 4 骨や尾ビレれなどをとる
- 5 塩をふってしばらくおく
- 6 塩を洗い、酢にある程度漬けたらできあがり

湯をかけて浸透しやすく

マグロ 漬ける

今も昔も日本人が大好きなすしダネの調理法です。生のまま漬ける方法もありますが、昔は日持ちさせるため「湯引き」のひと手間がありました。

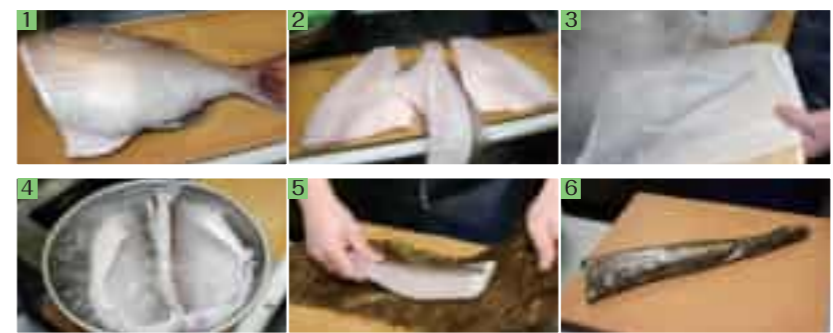


- 1 赤身部分を、切り身にしやすい状態「さく」にする
- 2 魚を布でおおって熱湯を表面に流しかけ「湯引き」する
- 3 冷水にさらし、中まで火が通るのをとめる
- 4 水分をふきとり、しょうゆベースのたれに半日からひと晩漬けたらできあがり

昆布のうまみが魚に浸透

タイ 昆布じめ

淡泊な味の白身魚に、昆布のうまみを浸透させながら、保存効果を引き出す調理法です。お店ならではの大きな昆布を使います。



- 1 ウロコ、頭、内臓をとる
- 2 骨と左右の身の「三枚におろす」
- 3 塩をふってから、皮を上にして布でおおい、熱湯を表面に流しかけ「湯引き」する
- 4 冷水にさらし、中まで火が通るのをとめる
- 5 さらに身を半分に切って「さく」にし、1本ずつ昆布で包む
- 6 空気を抜くようにラップで包み、しばらくおけばできあがり

くしにさしてまっすぐに

エビ ゆでる

エビはそのままゆでるとクルンと丸まってしまう性質があるので、くしにさして丸まらないようにします。頭も殻もつけたままでゆでることで、うまみが残ります。



- 1 尾側からくしをさす
- 2 湯に入れて、ほどよくゆでる
- 3 ゆであがったらすぐに冷水に入れる
- 4 さめたらくしをぬき、頭とカラをとる
- 5 腹がわから切り目を入れて開いてできあがり

身はふんわり味はしっかり

アナゴ に煮る

細長い身をていねいにさばき、甘い煮汁で煮て、煮汁の中でしっかりさまして味を含ませます。にぎるときにはサッとあぶって煮詰めたたれをかけます。



- 1 頭の付け根を切って血ぬきをする
- 2 頭を固定させ、包丁で背から開く
- 3 骨と内臓、ヒレなどをとる
- 4 煮汁に入れて煮る
- 5 鍋を火から外し、そのまま煮汁の中でさませばできあがり

きれいな色に焼く

玉子 焼く

酢めしに合わせた少し甘めの玉子焼き。家庭でも作られますが、均一にたくさん作るのは職人技。すし店ごとに個性があるのも玉子焼きの特徴です。



- 1 ボウルに卵を割り入れ、カラザ（白いかたまり）をとる
- 2 ゆでエビをすり鉢でおぼろ状にする
- 3 調味料を加えてペースト状にする
- 4 卵を加え、よく混ぜ合わせる
- 5 玉子焼き器に流し入れ、1枚ずつ焼いたらできあがり。一度に何枚も焼き、重ねておきます。にぎるときに一枚ずつ切り分けて使います。