

料理名

さばへしこのなれ寿し



市町名

南越前町

伝承料理の
いわれ

昔船で運ばれた米を精米し大量の米ぬかでへしこにしたそうです。夏の間にとれた魚を塩漬したあとに、米ぬかに漬け込んで一年発酵し、そのできた鯖のへしこを使用した鯖へしこのなれ寿し（旧）河野村糠 十月十九日のお祭りの時期に作る。海の守り神をまつる十九社神社のお祭り日に作ります。各家庭の味が出ます。糠の風物誌です。

材料

鯖へしこ 1本 炊いたご飯 200g 三杯酢
油桐の葉 5～6枚 ビニールの紐（もしくは道芝）150cm位

作り方

1. へしこを一晚（5～8時間）かけて塩抜きした後2時間ほど三杯酢に漬ける。
2. 油桐の葉を6枚広げてへしこ、その上に御飯をのせる。
3. 三杯酢少々御飯にまぶして葉でしっかり包みビニール紐で縛る。
4. 重石をして2～3時間ほどおく。すぐ食べたい場合は食べやすいサイズにカットして食べる。2時間おくと御飯がなじんでおいしくなります。