

飯寿司作り



岩見沢市医師会
石塚内科医院

石塚 竜哉

飯寿司（いずし）とは、魚、米麴、野菜を樽の中に入れて漬け込み、乳酸発酵させたものです。なれずし的一种で、いずしは「飯寿司」や「飯鮓」と書きますが、この「いいずし」がなまり、「いずし」と呼ばれるようになったとされています。冬場、雪に閉ざされる北海道や東北地方の港町ならではの食べ物で、冬の保存食として年末やお正月には欠かせない郷土料理として食べられてきました。

わが家でも昔から正月は手作りの飯寿司（サケ）が定番でした。母親の実家が様似の昆布漁師で、幼いころからサケの飯寿司が正月頃送られてきていました。母も作っていましたが、あまり美味しいものと思っていませんでした。しかし酒を親しむようになると、魚や野菜から出た旨みが麴とからんで、とてもまろやかな味わいになり、そこに程よい酸味がプラスされた飯寿司は、酒の肴に大変よく合い、正月の一番の楽しみになっていました。2011年母が亡くなり、その年から飯寿司は正月の定番ではなくなりましたが、2年くらいたったころ、嫁がまた飯寿司が食べたいと、母の残っていた手帳のレシピを参考にサケの飯寿司作りに挑戦しました。手帳のレシピを見ながらではまともなものではないであろうと全く期待せずにいましたが、できあがったものはなかなかのものでした。いつしか私も仕込みに参加させられています。

飯寿司の作り方。材料は「生サケ」。適当な大きさを市販のものよりやや厚めがわが家風です。大根、ニンジン、しょうが、米、麴、いくら（バラバラにしてボイルしたもの）、塩、酢。これを樽に順番に重ね、笹で蓋をして、その上にたっぷりの重しをかけて寒いところに保存する。

また今年も飯寿司作りをと思って市場へ出かけ、サケの高騰、いくらさらなる高騰にびっくり。来年からはいくらはなしだなど言いながら高い材料を買いそろえ、11月某日、生サケを仕込みました。40日以降に食べられますので、ちょうど正月頃になります。

それにしても近年、サケの極端な不漁が続いています。このままサケはいなくなってしまうのでしょうか？ ホッケやハタハタの飯寿司もありますが、やはりサケの飯寿司が一番です。カムバックサーモン、そう叫びたくなります。



本会では、例年新年号に「新春随想」を企画し、年男・年女に当たられます会員諸氏より無作為に選定させていただき、執筆をご依頼申し上げております。

時節がら、ご多忙にもかかわらず、ご寄稿いただき感謝申し上げます。

北海道医師会会員数は、男性7,428名・女性961名の合計8,389名（12月11日現在）。そのうち成年生まれの会員は別表のとおりです。

◇情報広報部◇

(名)

	男性	女性	合計
36歳	29	16	45
48歳	150	22	172
60歳	249	31	280
72歳	114	4	118
84歳	53	12	65
96歳	5	4	9
合計	600	89	689