ふるさと奥阿賀の郷土料理

身欠にしんの糀漬け

にしんの風味が素朴と上品

糀に漬けることで生臭さが落ちて、にしん本来の風味が引き立つ一品です。
多少、手間がかかりますがその分おいしい料理です。少し火であぶっても、おいしくいただけます。
酒の肴にもよく合います。

栄養価

（1 人分）

エネルギー ‥‥178Kcal
タンパク質‥‥‥‥ 8.2g
脂質‥‥‥‥‥‥‥‥ 5.4g
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥ 4.8g

材料

（4 人分）

身欠きにしん‥‥‥‥‥125ｇ（２本）
山椒の葉（塩冷凍）‥‥‥‥‥‥25ｇ
糀（こうじ）‥‥‥‥‥‥‥‥‥150ｇ
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ１強

作り方

おばあちゃんの知恵袋 春 夏 秋 冬

1) もどした身欠きにしんは、ぬるま湯でよく洗い、背びれと頭を切り取る。うろこは、こそげ落とす。
2) 1)をペーパータオルで水分をふき取り、１～２日間、食べやすい柔らかさになるまで酒につけてもどす。
3) 塩冷凍の山椒の葉を水洗いして、水分をきる。
4) 鍋に糀を入れ、糀がつかる位に（ひたひた位）に水を入れて火にかけ、あたたまったら（沸騰させない程度）、火を止め、そのまま冷ます。
5) 漬物容器に 4)の糀、2)の身欠きにしん、3)の山椒の葉の順に重ねて重石をのせる。
6) 10 日間ほど漬ける。（食べる時、糀は半分ほど落とす）

一口メモ

◆ 新鮮な魚介類が少ない奥阿賀にとって、身欠きにしんの糀漬けは、冬場の貴重なタンパク源でした。