

食べてみんかなあ 郡上の味 (ニシンずし)



ニシンずしの材料

ニシン	800g
大根	4kg
人参	適量
ゆず	適量
麴	800g
白米	3合
塩	80~100g

1. 大根、人参は皮をむき大根は大きめの短冊に切ります人参は小さめの短冊切りにします。
2. 大根と人参を塩漬けにして5~10kgの重石を乗せ3日間おきます。
3. ニシンはぬるま湯で洗い、2~3cmに切ります。
4. 3合の米を炊き、35度くらいに冷ましておきます。
5. 麴をバラバラにほぐします。
6. ほぐした麴と冷ましたご飯を混ぜ合わせます。
7. 塩漬けした大根、人参をざるに上げ軽く絞って桶に入れ、ニシン、麴(ご飯と合わせた)も全て入れ、ゆずも香り付けに千切りにして適量入れます。
8. 桶の中で全部をよく混ぜ合わせます。
9. 5~10kgの重石を乗せ、1週間から10日で食べられるようになります。



★各家庭で作り方はいろいろ!

こちらのニシンずしは、ニシン、大根、人参、白菜を甘酒で漬けてあります。

大根、人参は拍子切り、白菜は茎の部分は短冊切り、葉の部分はざく切りし2~3日塩漬けにします。

米のとぎ汁で半日~1日浸けたニシンと甘酒、水切りした野菜をすべて混合わせて漬けます。1週間から10日で食べられるようになります。