

近江のなれずし製造技術

登録無形民俗文化財

ふなずし

伝統を食す。

それは技を受け継ぐこと



近江の風土が育てた 湖の食文化——「なれずし」

「すし」の原型とされる「なれずし」。

古くは大陸から伝わり、全国各地に広がりました。

その中でも「近江のなれずし」は独自に発展し

いまでも身近な存在として暮らしの中にあります。

近江の国のスローフード「なれずし」。

それは、魚、米、水、

受け継がれる知恵と技が織りなす

文化の結晶であり

われわれが誇る宝物です。

先人の知恵と工夫が生きる
長期保存のための加工技術。

「ご当地グルメ」や「ソウルフード」
そんな呼び名で語られることの多い、
日本各地の郷土料理。滋賀県といえば
「ふなずし」を思い浮かべる人も多い
でしょう。

実のところ「ふなずし」は近江の「な
れずし」を代表するものにすぎず、フ
ナ以外にもコイやアユ、モロコ、オイ
カワ、ハスなど琵琶湖周辺で獲れる身
近な淡水魚を使い、米と魚を発酵させ
て「なれずし」を作る技が受け継がれ
てきました。

古くは平城京跡から出土した木簡に
「鮒鮓」の文字を見つけることができ、
さらに遡ると東南アジアや中国からの
稲作文化の伝播とともに「なれずし文
化」が日本各地に広まったと言われて
います。では、その「なれずし」がな
ぜ近江の地に色濃く残っているのか
——それは「琵琶湖」の存在と近江の
「風土」によるからにほかなりません。
令和5年(2023年)3月、「近江
のなれずし製造技術」が国の登録無形
民俗文化財に登録されました。

元来、保存に適さないとされる「魚」
という食材を、先人たちの知恵と工夫
により長期保存のできる食品へと生ま
れ変わらせる加工技術。そこには塩漬



ふなずしには卵を持ったメスのニゴロブナが珍重される。

けから発酵に至るまで、数値化するこ
とのできない作り手の経験と勘、そし
て近江の気候・風土が深く関わってい
ます。

今回の登録無形民俗文化財への登録
は、滋賀県民にとつての誇りであると
同時に、あらためて「なれずし」のこ
とを考える機会となりました。

碧い湖と広大な田畑、それを取り巻
く美しい山々。自然の恵みを授かり、
作り、食べるという営みが世代を超え
て受け継がれることを願います。

ふなずしのある おいしい食卓。



「家族5人全員、ふなずしが大好き」という岡村さん一家。父・貴司さんとふなずしの出合いは20数年前のこと。「当時の職場の上司から『滋賀の仕事をするのならば、滋賀県の食文化のことは知っておかないと。ふなずしを漬けてみたら?』と言われたことがきっかけです」と言う。初めは乗り気ではなかったものの当時の上司に教えてもらいながら、ふなずしづくりに挑戦。それから20余年、家族と共にほぼ毎年、約5kgの漬け込みを行う。

「長男は、幼稚園のころから自宅でふなずしを漬けていました。当時、長男が描いたふなずしを漬けている絵が絵画コンクールに入選したこともあり

ます。長女、次女も作業を手伝ってく
れています」。岡村家にとって、ふなず
しを漬けることは特別なイベントでは
なく、日常の一コマとして存在する。

**はじめは好きじゃなかった
でも、今は大好き！**

しかし、子どもたちもはじめから食
べてくれたわけではない。漬け込みを
一緒に行ううちに徐々に好きになり、
今ではふなずしが食卓に上ると、ある
だけ食べてしまうほどの好物に。若



い世代を中心に風味が苦手という声も
よく聞くが、岡村家の子どもたちは違
う。「酸味が好きだと言います。ご飯の
おかずとしてそのまま食べたり、鰹節
とお醤油をかけてお茶漬けにしたりし
ています」。長女の綾音さんも「臭いと
思わないし、ちょっと酸っぱくておいし
いです」と話す。

貴司さんは「お酒のおとも」として
楽しんでる。ビールや日本酒、焼酎、
ワインと何でも合うとか。さらに、「家
の近所にワインをオーダーするとセッ
トでふなずしを出してくれるお店があ

るんです。こんな風にふな
ずしに触れる機会が気軽に
あるっていいなあと思いま
す」とも。そんな父の話に
「お父さん、ふなずし漬ける
時もお酒飲んでたなあ」とツ
ッコミを入れる次女の詩織
さん。

「イマドキ」の娘と父がふ
なずしの話題で盛り上がる
ワンシーンは岡村家ならで
はかもしれない。

日々の生活や食卓で 自然に滋賀の食材を

「わが家では、ふなずし以
外にも、湖魚の佃煮や近江の
野菜などを買ってきたり、地
元の食材の買物に連れて
行ったり。そして、何気なく
食卓に出しています。『おい
しいなあ』と、知らず知らず
のうちに食べて、いつの間

か好きになっていくことがほとんど。
無理矢理、食べさせようとは思って
いないんです。それが良かったのかな」
と貴司さん。「お父さんと一緒に
おいしいものを食べられるから、ふなずし
と一緒に漬けたり、お買い物したりして
います(笑)」とは、綾音さんと詩織さ



ん。貴司さんも「なんや、そういうこ
と?!」なんて、冗談を言い合いながら
も、岡村家では自然な形で滋賀の食文
化が継承されている。自分が住む街で
育まれた料理を囲む家族の食卓は、未
来に残したい素晴らしい光景の一つで
はないだろうか。

ふなずしを作ってみよう

ふなずしはフナを塩とご飯で

漬物にした発酵ずしです。

発酵を進めてくれるのは乳酸菌で、

塩切したフナをご飯に挟んで

重石で押ししておくと味わい深い

ふなずしに変身します。



1. フナの塩切

フナは内臓と鰓えらと鱗うろこを取り、
塩漬け(塩切)にして2ヶ月以上置きます。

Point

漬物用の塩を使うこと！
塩切作業は魚から水分を抜き組織(身)を締め、雑菌から守るために必要です。水分が多いと発酵中に身が崩れたり、腐敗する危険があるので、吸水性が高く微生物にも強い、漬物用の塩と重石を使って押しします。



2. 洗いと干し



塩切したフナを流水で洗って塩を落とし、たわしなどで残った鱗うろこを取り、さらに黒い皮を取って魚が青光りするまでこすります。この作業を『磨くみが』と言います。磨いたあと2時間ほど干します。

▽磨いたフナを干している様子▷



3. ご飯(飯)の用意

お米を炊いて冷ましておきます。保存期間を長くしたい時は、ご飯におにぎり程度の塩を振ります。



4. 仕込み

冷ましたご飯を、フナの口や鰓うらに丁寧に詰めていきます。残りのご飯を4段漬けの場合、5等分しておきます。



5. 桶漬け

桶に漬物袋を入れ、底にご飯を敷き詰め、フナを重ならないように平らに並べます。

フナの上にご飯を置き、しっかり押しつけて空気を抜きます。それを4段ほど繰り返して、上まで漬けたら袋をたたみ、三縄みつなわを桶に沿わせて置き、その上から押し蓋をあけて重石をのせます。

2日ほどすると水が上がってきて、桶の中は嫌気条件けんきじょうけんとなり乳酸菌が増殖していきます。水面が上がってこない時は漲水はりみずをします。

みつなわ（三縄は、濡らしてねじったタオルでも代用できます。）

Point

桶内を『嫌気条件けんきじょうけん』にすること！

『嫌気条件』とは酸素がない状態のことを言います。ふなずしの発酵を進めてくれる乳酸菌は酸素を嫌うので、桶に酸素（空気）が残っていると菌が繁殖してくれません。重石をかけ空気を押し出すと順調に乳酸菌が増えて発酵が進みます。桶の中は乳酸などの有機酸が増えて次第に酸っぱく（pH4辺りまで）なっていきます。魚のたんぱく質が分解され旨味も出てきます。



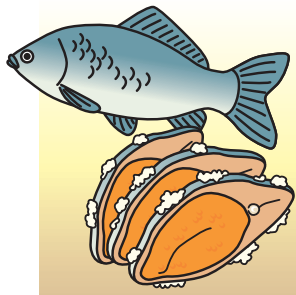
6. 口開けと盛りつけ

半年ほどで酸味と香りが出てきます。

発酵が進んで食べられるようになったら、桶の重石と蓋を取り、ふなずしを取り出します。このことを口開けくちあと言います。

ふなずしを食べやすい大きさに切って、盛り付ければ完成です。





マンガで見てみよう なれずしの歴史



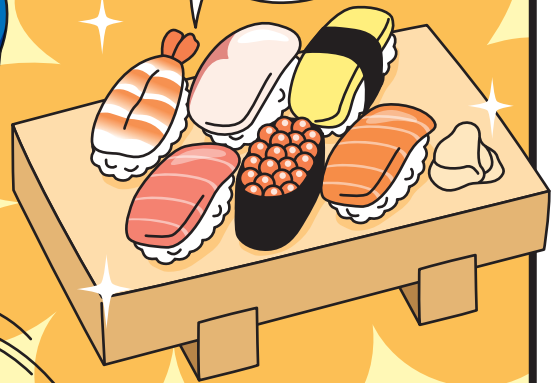
みんな
『にぎり寿司』は
大好きやんにやあ?!
その始まりは、
これから紹介する
『なれずし』
なんやて。

おすすと
ボフは

お魚が大好きな
しがにゃん

『なれずしの歴史』を
一緒に見てみよう。

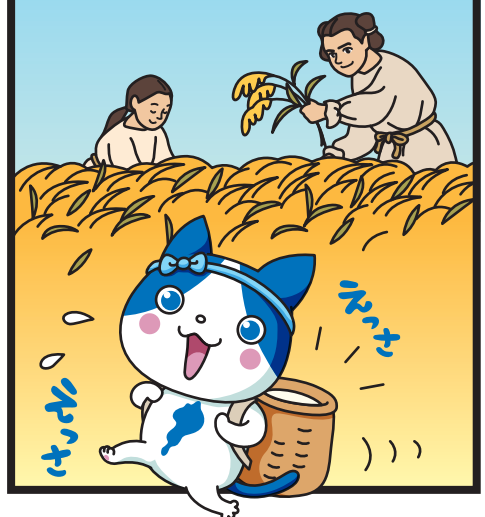
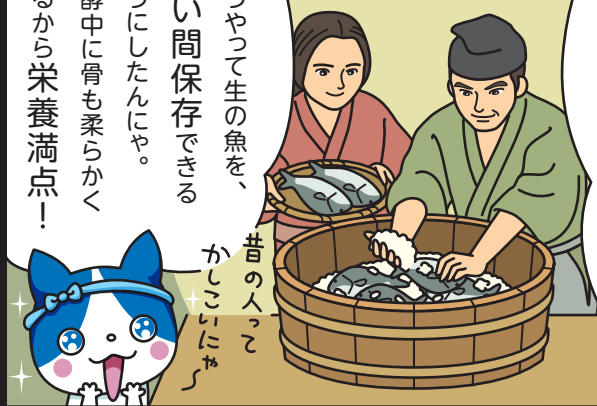
なれずし、塩辛類、
魚醤イシエのふるまとは、
中国の南部からラオス、
タイ、カンボジア、
ベトナムを南シナ海に
向かって流れる大河、
メコン川の流域
なんやて。



日本には、
稲作と一緒に伝わって来た
とか言われてるけど、
いつ頃なんかは
分かってなくて、
奈良時代や平安時代には、
たくさんの魚を
『なれずし』にして、
都に運んでたんやて。

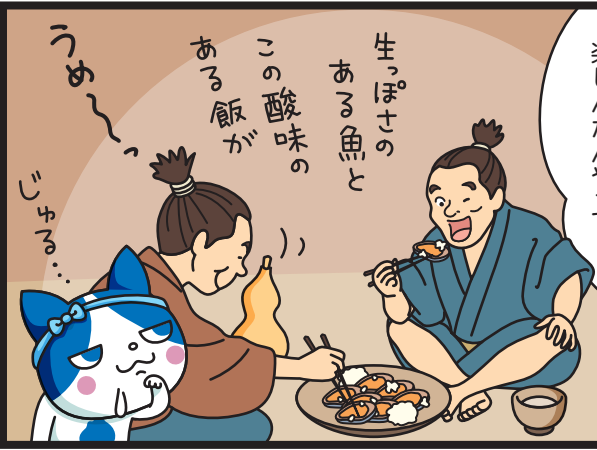
昔は冷蔵庫なんか無かったから、
生の魚に食中毒細菌を
寄せつけへんように、魚を桶に漬け
発酵させ、乳酸菌ラクチン菌を働かせて
腐らへんようにしたんや。

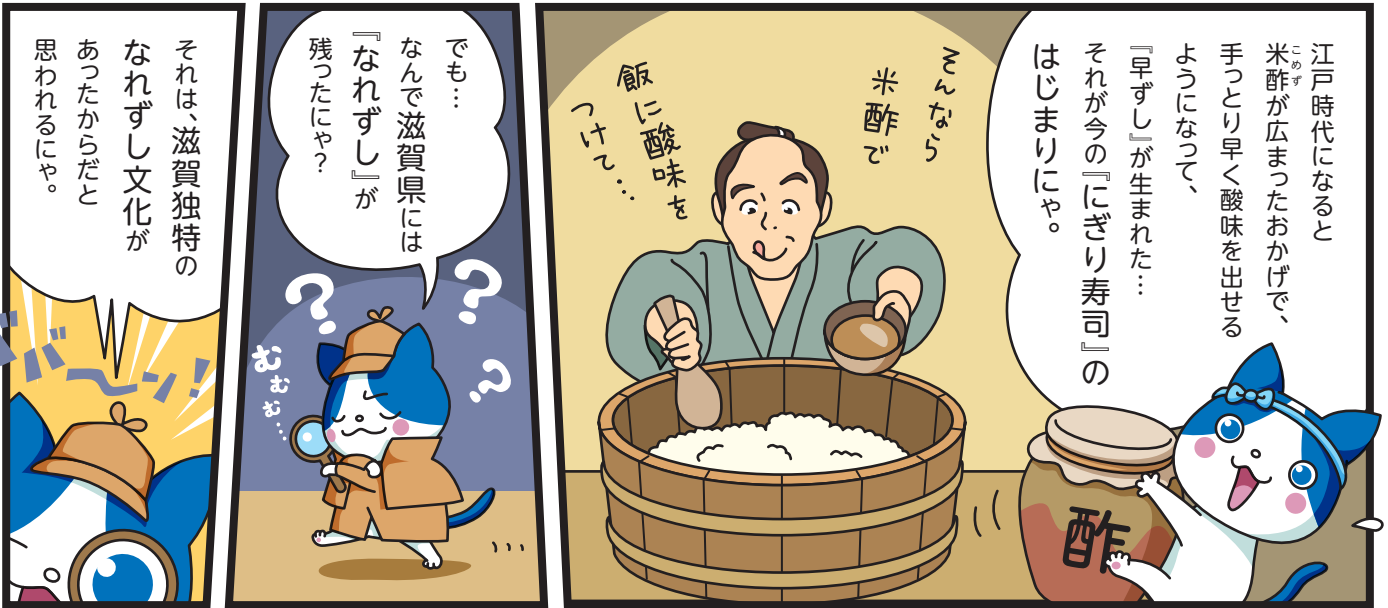
そうやって生の魚を、
長い間保存できる
ようにしたんや。
昔の人って
かしこいにか
発酵中に骨も柔らかく
なるから栄養満点!



室町時代には、
短い期間で漬けてあげて、
まだ生なましい魚と
飯いも食べる
『生なれずし』を
楽しんだんやて。

生なまほしの
ある魚と
この酸味の
ある飯が



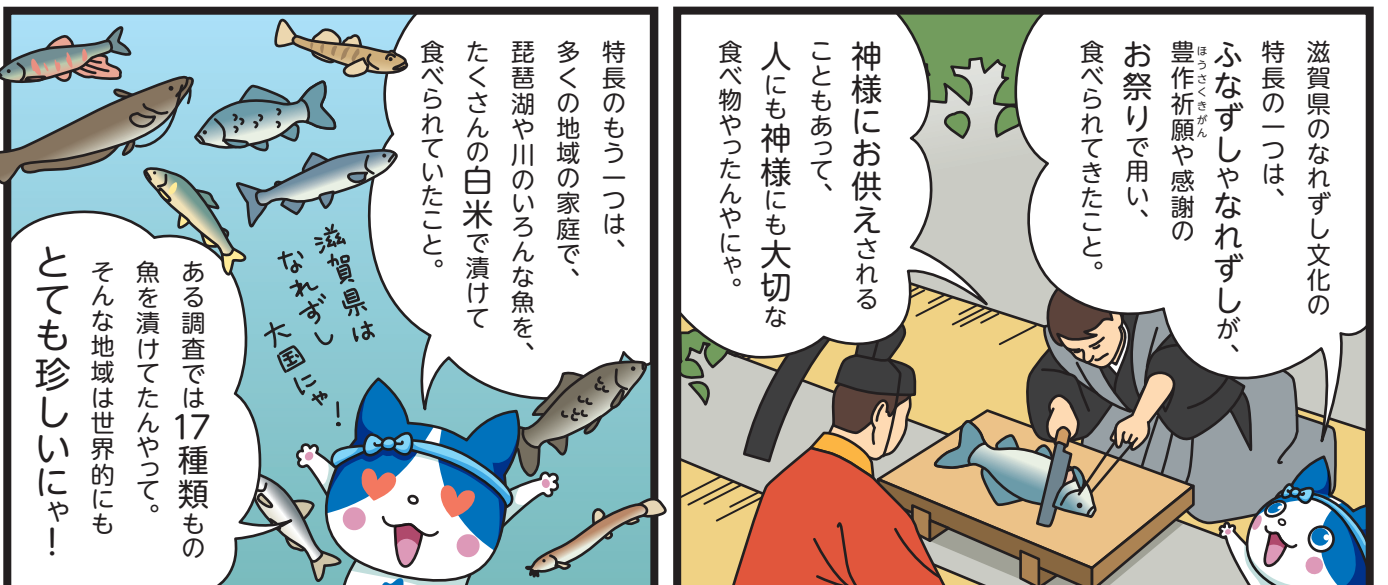


江戸時代になると
米酢こめすが広まったおかげで、
手つとり早く酸味を出せる
ようになって、
『早ずし』が生まれた…
それが今の『にぎり寿司』の
はじまりにや。

こんなんら
米酢で
飯に酸味を
つけて…

でも…
なんで滋賀県には
『なれずし』が
残ったにや？

それは、滋賀独特の
なれずし文化が
あったからだと思
われるにや。



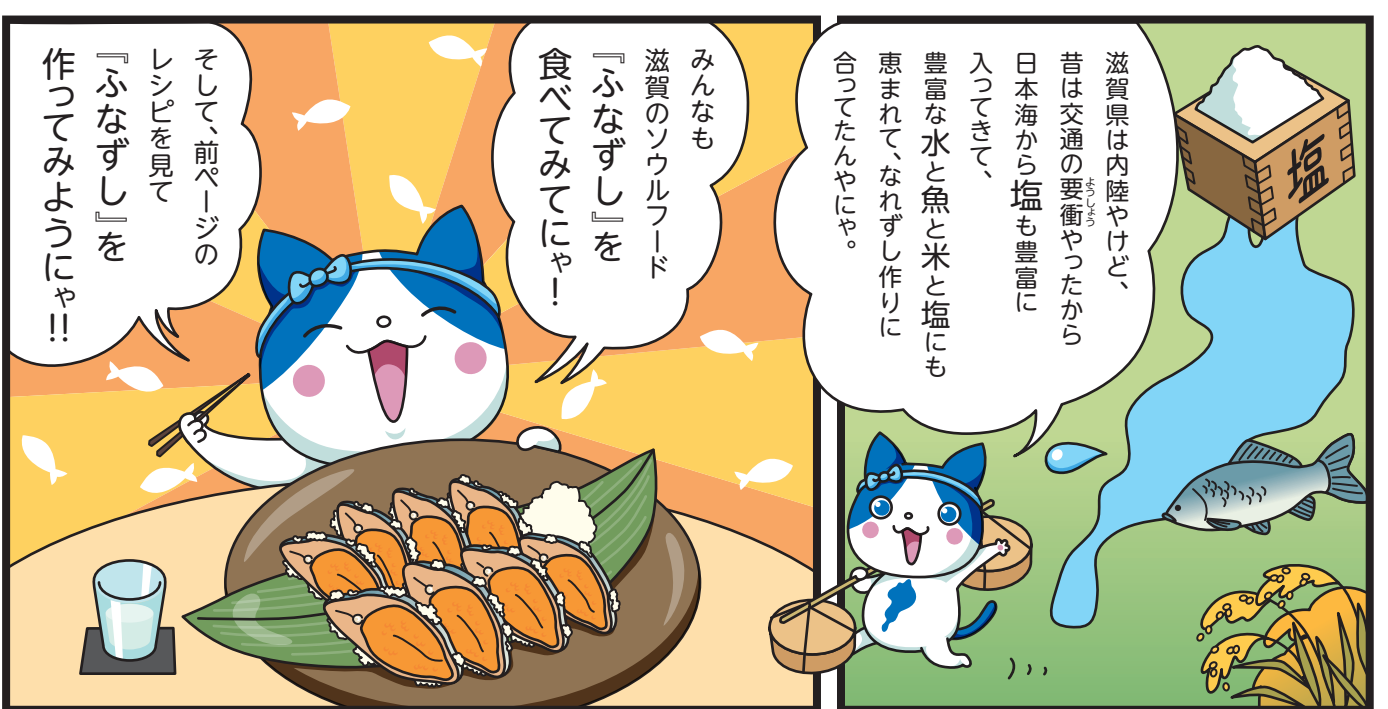
滋賀県のなれずし文化の
特長の一つは、
ふなずしふなずしやなれずしが、
豊作祈願ほうさくきがんや感謝の
お祭りで用い、
食べられてきたこと。

神様にお供えされる
こともあって、
人にも神様にも大切な
食べ物やったんやにや。

特長のもう一つは、
多くの地域の家庭で、
琵琶湖や川のいろんな魚を、
たくさんさんの白米で漬けて
食べられていたこと。

ある調査では17種類もの
魚を漬けてたんやつて。
そんな地域は世界的にも
とても珍しいにや！

滋賀県は
なれずし
大國にや！



滋賀県は内陸やけど、
昔は交通の要衝ようしゅうやつたから
日本海から塩も豊富に
入ってきて、
豊富な水と魚と米と塩にも
恵まれて、なれずし作りに
合ってたんやにや。

みんなも
滋賀のソウルフード
『ふなずし』を
食べてみてにや！

そして、前ページの
レシピを見て
『ふなずし』を
作ってみようにや！！



漁師 富田 善久さん 敏美さん

ともに沖島生まれ、沖島育ち。
善久さんは沖島漁業協同組合の副組合長。中学卒業後から漁師一筋。
敏美さんと結婚後は夫婦で琵琶湖の漁にたずさわる。

琵琶湖と対話し、恵みを頂く ふなずし文化支える、夫婦漁

日本で唯一、人が住む湖沼の島・沖島。その環境から島民のほとんどが漁業に従事する。沖島では昔から夫婦単位で漁するのが一般的で、富田善久さん、敏美さん夫妻も琵琶湖の漁を生業にして55年になる。「漁師以外の仕事は考えたことないなあ。もともと昔は漁師仲間とヤンチャもいっぱいたけど(笑)」「大漁が何よりうれしいんやわ」と二人は口をそろえる。

漁は、4月半ばからアユ、8月からはゴリ、ウロリといったように季節に

よって獲る魚が違う。「それによって漁法も変えます。ニゴロブナは3月からやな」と善久さん。ニゴロブナはふなずしの材料となる琵琶湖の固有種。特に子持ちのメスが珍重され、4〜6月にヨシ原などで産卵する個体を狙って3月から漁が開始される。

経験と夫婦の連携で行う漁

ニゴロブナ漁は、明け方3時ごろ沖島港を出発する。漁法は刺網漁(小糸網)。10m幅の網を30束つなげて

カーテンのように水中に張り、引っかった魚を獲る。漁場は琵琶湖全域で、長年の経験から状況に合わせて場所や深さを変えながら漁を行う。船上での善久さんの作業をサポートするのは敏美さんの役目。「お父ちゃんのこととをやつてるだけや」と笑うが、そのよどみない動きから長年漁をともにした軌跡が伝わってくる。

獲れた魚を二人で選別。堀切港で業者に卸し、朝7時ごろに沖島へ帰港する。陸に上がってからやることは多く、特に船や道具の手入れは大切な仕事。作業場では、目の粗さの違う網を撚り合わせて富田家仕様の網にカスタマイズする。なめらかな善久さんの手つきは熟練の職人そのものである。



湖魚の魅力伝える取り組みも

ニゴロブナ漁は、昭和40年(1995年)ごろ約500tだったものが、平成9年(1997年)には18tまで激減。外来魚の駆除やヨシ原の造成、稚魚の放流などの取り組みにより、令和元年(2019年)ごろからは36t程で推移している。

漁獲量が回復しない原因の一つに、湖魚需要の減少がある。湖魚の魅力を多くの人に知ってもらうため、善久さんから沖島漁業協同組合は企業とコラボして「鮒ずし作り体験クルーズ」を開催したり、滋賀県のアンテナショップでの宣伝販売などを行っている。「『おいしい』『意外に臭くない』という声も多いよ」と話す善久さん。

沖島では今もほとんどの家でふなずしを漬ける。調理の方法や味付けなど各家庭のやり方があり、富田家でも毎年10kgほど漬ける。さぞ二人とも好物なのかと思いきや、「僕はそんなに好きじゃない。でも、この人(敏美さん)が好きだから」と、善久さんは照れながら微笑んだ。

滋賀の郷土食として君臨するふなずしは、生活に密着した温かみのある食べ物。お互いを慈しみながら厳しい自然と向き合う漁師の日々の営みが、滋賀のふなずし文化を支えている。

鮎寿しは風土が作る食べ物 人の役目は“守り”“すること”

「魚治」は天明4年(1784年)創業。五代目までは豊富に獲れる湖魚を商いながら料理屋として鮎寿しを製造してきましたが、「六代目から鮎寿し専門になりました」と左寄謙祐さんは話す。

仕込みが始まるのは早春。「魚治」

では、琵琶湖でもっとも深いとされる水域に棲む、身が締まったニゴロブナを使う。作業はウロコなどを取り除いて塩漬けにする。塩切りからスタートするが、この工程の目的は保存。乳酸菌が活発化する土用の頃、塩蔵しておいたニゴロブナの塩分を抜き、ご飯と交互に重ねて樽に詰める。本漬けを行うと乳酸菌発酵が始まる。「漬け込みはもちろん重要ですが、私の本当の仕事はそこから。基本的に自分以外の人間を入れない蔵の中で、気温や湿度を五感で確かめながら乳酸菌が動きやすい環境になっているか。問題が起こっていないか。問題がありそうならすぐに対策を講じるといった“守り”を続けて、鮎寿しと向き合います」。

乳酸菌の種類は無数にあり、実はその乳酸菌がどんな働きをして味の良い鮎寿しを作るのかはまだ解明されていない。「ただ、ウチの蔵に住むのは、雪深い高島エリアの寒さにも順応する能力を持つ乳酸菌。一方、15年間漬けて入んでも魚を溶かすことがない穏やかさもある」と左寄さんは分析している。

「魚治」では通常より1年長い、2冬を越させる熟成を行うが、その間に蔵付きの乳酸菌が鮎を骨までやわらかく、旨みもたらしてくれる。

経験値が支える鮎寿しの味

左寄さんは、母校の恩師に依頼されて化学実験室で鮎寿しの漬け込みを指導した経験を持つ。その出来栄は「抜群で、仕方なく取り組んでいた生徒も目を輝かせるほどでした」。魚と塩とご飯さえあれば作れる鮎寿しは、いわば魚の漬物。家庭で楽しむ人も数多いが、「毎年同じ味を出そうと思うと極端にハードルが上がるんです」。そんな難仕事を支えるのは、受け継いできた技術と経験値。代を重ねるということは、延べ240回近い経験の共有を意味する。けれどもその経験も記録に残しすぎると数値などに頼りきるようになる。「魚治」では簡単なメモと口伝で知見を次代に繋いでいる。

絶景が育む食文化

「近江のなれずし製造技術」が登録無形民俗文化財に登録されたことを受け、「さらに注目が集まって、身近な食文化として広がってほしい」と左寄さんは目を細める。また、「食べてもらえる機会が増え、鮎寿しが家庭に戻るきっかけになれば」とも。



滋賀では、保存食としてはもちろん、産前産後の滋養食、病中の栄養食としても鮎寿しが食べられてきた。「我が家では、風邪気味の時に湯をかけて溶かした鮎寿しを食べます。すると寝ているうちに発汗。翌朝はすっきり目覚められます」。

鮎寿しを次代に伝える仕組み作りの一環として、左寄さんが料理を提供する「湖里庵」の客席からは琵琶湖が一望できる。刻々と表情を変える絶景を前に左寄さんは「この景色をただ美しいと言って済ませるのは勿体ない」と呟いた。佳景が見られるのは、先人たちが環境を守り続けたから。豊かな風土はニゴロブナを育み、私たちに旨し鮎寿しを与えてくれる。



先代の早逝を受けて、28歳の若さで「魚治」七代目当主を継承。受け継いだ伝統を大切にす一方、時代に合った鮎寿しの食べ方も提案。

うおじ 魚治 左寄 謙祐 さん



なれずしと近江文化

滋賀県立琵琶湖博物館

専門学芸員 橋本 道範

いまから30年前、滋賀県のなれずしに関わる重要な二つの調査が行われました。滋賀県庁職員有志による「環境と食の文化研究会」が行った調査（A）と『聞き書・滋賀の食事』の編集者・執筆者を中心に発足した「滋賀の食事文化研究会」が行った調査（B）です。Aに

よれば、滋賀県民の99.0パーセントはふなずしを知っていて、そのうち、85.1パーセントの人はふなずしを食べたことがありました。特に、40歳代以上では、なんと90パーセント以上の方々が食べたことがあったのです。また、Bによれば、ふなずしはお祭りなどの特別の場で食べられる一方で、日常的にも食べられていたことがわかりました。ふなずしこそ、滋賀県を代表する食文化であるといつてよいでしょう。

しかし、ふなずしだけが重要なわけではありません。社会学者の柏尾珠紀さんの最新の研究によって、アユ、イサザ、ウグイ、オイカワ、ガンゾ（小鮒のこと）、ギギ、コイ、ビワマス、雑魚、ドジョウ・ナマズ、ハス、ヒガイ、フナ、ボテ

ジャコ（タナゴのこと）、モロコ、ワタカ、ワカサギの17種類の淡水魚のなれずしが滋賀県には存在していたことが明らかになりました。これほどたくさんの種類のなれずしが残されている地域は世界的にもとても珍しく、滋賀県はなれずし大国なのです。

では、なれずしの豊かな食文化が滋賀県にだけ残されているのはなぜでしょうか。その答えは、現在のふなずしの成功にある、といま考えています。

平安時代や南北朝時代の教科書、『新猿楽記』や『庭訓往来』にみえるとおり、近江の名産品は固有種を含む琵琶湖産のフナでした。寛正2年（1461年）、比叡山延暦寺との戦闘で負傷した堅田（大津市）の兵士は、主人によって「鮒ノ汁ニ鮒鮓、鮒ナマスノ飯」でもてなされています（『本福寺跡書』）。フナ料理こそが最大のおもてなしであり、ふなずしはその一つでした。ただ、天皇の食事を担当した貴族の家の日記、『山科家礼記』では、京都に到来した産卵期のフナをすぐに漬け

込んでいます。この時点で現在のふなずしの製法（春捕れた産卵期のフナを塩漬けて、夏場に糠米の白米で数か月漬けて込む）が成立していた痕跡はありません。これは江戸時代になっても同様です。文化12年（1815年）、蒲生郡寺村（東近江市）の角信筆がふなずしを漬けたのは、5月21日のことでした。グレゴリオ暦では6月28日になります。また、ふなずしは30日程度漬けて込まれるのが一般的でした（『食用間便』）。

ところが、元禄2年（1689年）の料理書『合類日用料理抄』には驚くべき製法が記されています。それは、①厳寒期に、②塩漬け（塩切）せず、③した



がって寒鮒を、④頭を叩き壊して、⑤糯米の玄米で、⑥折敷を利用して、⑦70日以上漬ける、という製法です。再現実験してみたところ、徐々に乳酸発酵が進むタイプのふなずしであることが判明しました。このふなずしは19世紀には姿を消しますが、ふなずしは市場を目標して洗練化され始めていたのです。

そして、現在の製法が記載された記録が登場します。明治5年（1872年）の『滋賀県管下近江国六郡物産図説』です。滋賀郡本堅田村から提出された書類には現在と同じ製法が記されていました。この製法の由来は未解明ですが、この新しいふなずしの成功と定着があつてこそ、なれずしの文化も確固たるものになったのではないのでしょうか。

柏尾さんによると、滋賀県のなれずしはハレの食という特徴をもちつつも、日常的に身近な食として暮らしのなかに定着している点が特徴とのことです。年越しや正月、祭礼、お盆、地域の会合や酒席、来客、そうしたときになれずしは欠かせません。また、お土産やおもたせのときもなれずしの出番です。

なれずしは滋賀県民のコミュニティ文化のなかに組み込まれているのです。遅くとも平安時代から続く近江のなれずし文化こそ、近江文化の象徴といつても過言ではないと考えています。



上からカマツカ、ワタカ、ギンブナ、ハス、オイカワ

〈参考文献〉

- 環境と食の研究会『鮒ずし』に関する市民意識調査（環境と食の研究会、1993年）
- 滋賀の食事文化研究会『ふなずしの謎』（サンライズ出版、1995年）
- 柏尾珠紀『データベースからみたナレズシの特徴と多様性』（橋本道範編『琵琶湖博物館研究調査報告36号 日本列島を中心とした魚介類消費の研究』滋賀県立琵琶湖博物館、2023年）
- 橋本道範編『再考ふなずしの歴史』（サンライズ出版、2016年）
- 吉山洋子『古ふなずしと現在のフナズシ―再現実験―』（『情報誌びわく』7、2023年）

近江の祭事となれずし

神仏に祈りをささげる滋賀県各地の祭りでは、なれずしを見ることができません。なれずしが、ハレの日の食物として、古くから今なお大切にされています。

「すし切り祭り」

下新川神社（守山市幸津川町）
しもにいかわしんじや まつかわちやう

琵琶湖と野洲川に面した平野に位置する幸津川町。

5月5日の春祭りは「すし切り祭り」と呼ばれます。

すし切り役の二名の青年が袴（かぶつ）を着け、手にした包丁とまな箸を用い、まな板の上に置かれたふなずしを、古式にのっとり切る儀式です。両者、身体の動きをあわせつつ、後方に反らし、大きく振りかぶってふなずしを切り分けまふ。ふなずしは神前に供えらえると共に神職や自治会長などに振舞われます。多くの観衆が見守るなか、キレのある青年の所作が見せ場となります。



「どじょうずし」

三輪神社（栗東市大橋）
さんりんじんじや くりとうしおおはし

ドジョウのなれずしが供えられる、たいへん珍しい事例です。集落を縦横に水路がめぐる平野部の農村では、かつてはこうした水路をせき止めてドジョウが捕られていました。

祭りの前年の秋分の日に、氏が集まり漬け込みが行われます。大量のタデの葉を乾燥させて細かく砕いたものをご飯に混ぜ、生きたドジョウと適度な大きさに切ったナマズを、木桶にご飯と魚を交互に漬け込んでいきます。漬け込まれた木桶は、日々のお世話を欠かさず厳重に管理され、5月3日の祭り当日、すしは皿に盛られ神前に献じられます。



「ふなずし」こぼれ話

本能寺の変は「ふなずし」が原因？

家康を招き入れた安土

城での饗宴の席、

突然、信長が接待

役の光秀に激高、

足蹴に…大河ド

ラマや小説でも度々描か

れ「本能寺の変」の引き金

にもなったのでは

といわれる緊迫の

シーン。

天正十年（一五八二年）

五月、武田討伐に武功を上げた徳川家康、六山梅雪を安土でもてなしたとされる献立が「天正十年安土御献立」として後の史料に残っています。それによると「十五日おちつき膳」の本膳で「ふなずし」が出されたとあります。その本膳には「鯉のなます」、二膳には「鯉の汁」も記されており、もし信長の怒りに触れたのが「臭い」であるならば「ふなずし」か「鯉」を材料としたものである可能性が高いように思われます。

現在のような物流も保存技術もない時代に自らの力を示すかのように全国各地から集められたであろう稀有な食材。その中で安土城から見下ろす琵琶湖の湖魚を使った郷土料理「ふなずし」がふるまわれたという話は、信長の近江愛を感じた逸話として語り継がれています。



「世界農業遺産」に認定された琵琶湖システム

「琵琶湖システム（正式名称：森・里・湖に育まれる漁業と農業が織りなす琵琶湖システム）」とは、「魚のゆりかご水田」など環境に配慮した農業、「エリ漁」をはじめとする琵琶湖周辺に受け継がれる伝統ある漁業、琵琶湖を取り囲む山林の緑化や水源林の保全に取り

組む林業を中心とした、生物と共存する持続的な農林水産業の仕組みを指す総称です。そこには、滋賀の伝統的な食文化なども含まれています。その価値が評価され令和4年（2022年）7月に国連食糧農業機関（FAO）の提唱する「世界農業遺産」に認定され

琵琶湖の生態系を守る「魚のゆりかご水田」、「環境こだわり米」
ました。

「ふなずし」に使われるニゴロブナは繁殖期の5月頃、琵琶湖から湖辺の水田へと向かい産卵、ふ化した稚魚にとつて水田は温かい水温、豊富なプランクトン、少ない外敵など、まさに「ゆりかご」のような場所です。魚たちはその水田へ遡上するために琵琶湖と水田を結ぶ水路を利用します。ほ場整備等で遡上しにくくなってしまった水路に魚道をつく

り、魚を水田へと導く取り組み、それが「魚のゆりかご水田」プロジェクトです。また「近江米」の名で知られる滋賀の米づくりも琵琶湖の水質や生態系の保全を念頭に、農業や化学肥料を抑えるなどの取り組みが行われ、一定の基準をクリアすると「環境こだわり米」として、また前述の「魚のゆりかご水田」で生産されたお米は「魚のゆりかご水田米」として県の認証が与えられています。

「なれずし」と「SDGs」

このような「琵琶湖システム」のあり方は環境や食糧への意識など、持続可能な社会を目指すSDGsに通じる点も多々あり、その達成を後押しするものです。

山々に降った雨が田畑を潤し、その水田で生まれたフナが湖に帰り「ふなずし」の原料となる——そこには古来、変わることのない琵琶湖を抱く近江ならではの暮らしがあります。

《世界農業遺産》

社会や環境に適応しながら何世代にもわたり継承されてきた独自性のある伝統的な農林水産業と、それに関わって育まれた文化、景観、農業生物多様性などが一体となった世界的に重要な農林水産業システムを国連食糧農業機関（FAO）が認定する仕組みです。



水田を泳ぐフナの稚魚



琵琶湖に設置された定置網「エリ」

フナの養殖から全てを担い 約50種以上の加工品を考案



飯魚 代表 大島 正子さん

昭和37年(1962年)生まれ。安土町大中(現在、近江八幡市)で農業をしていた両親の後を継ぐ。平成8年(1996年)から農地の一部でフナの養殖を開始。

いふなずしの条件は良質な発酵の香りだと思いません。フレッシュな酸味と爽やかな味わいで食べやすいですよ」。

飯魚のふなずしは、自ら養殖したフナを使っていることが、飯魚の大きな特徴。大中の農地を養殖池に改造し、フナの養殖を始めたのは平成8年(1996年)のこと。当時はニゴロブナが減少して価格が高騰。子どもの頃から親しんできたふな

ずしが、身近なものとは言えなくなってきた。ウンボを使って土を端に寄せ、土手を作り、田んぼを養殖池に。まずは50000㎡でスタート、現在は1万3500㎡の広さで15トンのニゴロブナを育て、ふなずしをつくっている。

時代の変化にも対応し、ECサイトなどを通じて全国へ販売している。「昔のように大皿で、みんなで食べるような機会は減ってきています。だから、一人

「きれいでしょ」。飯魚の代表・大島正子さんは、そう言いながら桶に詰まった真っ白な飯(いい)をめくってふなずしを取り出した。辺りにはフルーツを思わせる甘酸っぱい、爽やかな香りがたちこめる。「全部手作業なので、きれいでおいしいふなずしになるんです。私はい

鮎の養殖・鮎ずしの製造・販売
いお
〒521-1134
滋賀県近江八幡市安土町
上豊浦973-1



ちよつと楽しめるような量でも販売しています」。約10年前からは、ふなずしを使ったピザ、チーズなどさまざまな商品も考案。その数は約50種にもものぼる。最近の自信作は「魚醤油」。「ふなずしにするときに、フナの内臓を取り除きますが、それを塩漬けにし、藤居本家さんの酒粕と一緒に混ぜこんで発酵させた醤油です。味も香りもいいんです」。ここまでふなずしにこだわるのは、滋賀らしさを失いたくないという想いが根底にあるから。「『昔こんなものがあったね』とならないように、形が変わっていても、発酵の良さを滋賀に残したい」と大島さんは話す。

多様な 地域の なれずし



あゆずし
湖北の高時川周辺では、川鮎をなれずしに仕込みます。上品な味のなれずしです。



ふなずし
滋賀県で最も広範囲に漬けられているなれずしです。各地の神社では祭りにふなずしが神饌として奉納されます。ふなずしの味は湖北が塩辛め、湖南は甘めです。家によって漬け方にこだわりがあり、自慢の味があります。



はずずし
ハスの子魚のなれずしは食べやすく値段も手ごろです。川魚専門店や道の駅でよく売られています。高島市マキノ町知内浜では唐崎神社の夏祭りの直会で成魚のハスなれずしが登場します。

発酵の文化を将来につなぐ ウナギや近江牛のなれずし



至誠庵 取締役 井上 貫太さん

平成5年(1993年)生まれ。10年ほど前に石山寺門前で祖母が始めた至誠庵を受け継ぐ。ふなずしを使ったレシピの考案などを積極的に行う。

鮒ずしの製造・販売
至誠庵
〒520-0881
滋賀県大津市
石山寺3-1-2-37



貫太さんもこれをきつかけに食べるようになったそう。

また、調理担当の弟・水晴さんが3年前に新たに作り組んだのが、ウナギや近江牛のなれずしだ。

「ふなずしの飯を入れた麴に、ウナギや近江牛をひと月くらい漬け込みます。熟成して旨みが増しておいしくなるんですよ。ウナギのなれずしは江戸時代ごろまで「宇治丸」という名で食べられていた料理で、亡くなった貫太さんの父もこのウナギのなれずし復活に挑戦していたそう。

貫太さんは将来を見据えた活動にも積極的だ。「滋賀県内だけではなく、京都や東京の飲食店でふなずしの飯を使ったオリジナルメニューを提供したいです。長く愛されてきたふなずしを、次の世代に渡したいと思っています」。ふなずしをはじめ、琵琶湖の魚の活用方法を考える『湖魚会』という取り組みもスタートした。受け継いできた豊かな食文化を多くの人に知ってもらうために今後どうしていくべきか――。貫太さんたちの模索は続いている。

ふなずしを菓子に使って子どもたちにも食べやすく

石山寺の門前に店を構える「至誠庵」。ふなずしの製造と販売のほか隣接する飲食店「湖舟」では、ウナギや近江牛を使った料理を提供している。「もともと漁師の家系だったと聞いています。昭和30年代に石山寺の門前で祖母が湖魚の販売などを始めました。

ふなずし作りは子どもものころから私も手伝っていました。実は苦手で(笑)」と同社取締役の井上貫太さん。

子どもたちのそんな様子を見た母の裕子さんが考案したのが、ふなずしパインだ。子どもが食べたこともないのに、『臭い』と言っていて。それならば知ってもらいためのツールにとお菓子にしてみました。お菓子にするのとでぐつと食べやすくなったふなずし。

うぐいずし

高島市マキノ町上開田では阪本神社の春祭りに「うぐいずし」が神饌として供えられます。湖北や湖西では、うぐいの子魚も成魚もよく漬けられていて、川魚専門店でも手に入ります。



おいかわずし

オйкаワのめずしは、近江八幡市や野洲市で、お盆の敷入りのご馳走として食べられる珍しいなれずしです。めずしは7〜10日間という短期間で漬けあがる生なれずしです。お盆にめずしを楽しみに帰ってくる息子や娘、親戚のために、お盆に食べられるように飯漬けに仕込みます。



もろこずし

野洲市や近江八幡市では春のホンモロコをなれずしにします。子持ちホンモロコずしは絶品です。



こけらずし

長浜市南浜周辺では大きなヒワマスまでなれずしにします。カットして漬けるので「こけらずし」と言われている珍しいなれずしです。10月から3月の冬場に行事に合わせて40日間漬けます。米麴も振るので、甘くておいしいなれずしです。



かんたんレシピ！

ものだと思いませんか？

“面倒な手間なし&時短”でできるメニューを

教えていただきました。ぜひ、おうちで試してみてください。



ふなずしクレープ

[材料] (1人前)

- ふなずし……………20g
- 薄力粉……………20g
- 砂糖……………10g
- たまご……………1/2個
- 牛乳……………40ml
- 蜂蜜……………少々

- 1 薄力粉に砂糖を混ぜてから、牛乳と刻んだふなずしを加えてよく混ぜる。
- 2 フライパンを熱して油を引き、①の生地をのばして中火から弱火で焼く。
- 3 蜂蜜をかけていただく。



※①の『刻んだふなずし』を発酵飯いいに代えてもOK!

ふなずしの長芋サンド

[材料] (1人前)

- 長芋……………60g
- ふなずし……………20g
- たまご……………1/2個
- 片栗粉……………少々

- 1 長芋を5mm厚さの輪切りにする。
- 2 ふなずしをスライスする。
- 3 輪切り長芋に片栗粉をまぶして卵液に浸け、ふなずしスライスを載せる。
- 4 もう一つの輪切り長芋で挟んで合わせる。
- 5 電子レンジ 600Wで1分半加熱する。
- 6 ふなずしの長芋サンドを盛り付ける。



ふなずしのにぎり寿司とお吸物

ふなずしのにぎり寿司

適量のずし飯(ご飯に合わせ酢を混ぜたもの)の上に、スライスしたふなずしをのせて握る。

ふなずしのお吸物

お椀にスライスしたふなずし、ねぎ、昆布、麩を入れて温かい出汁を注ぐ。

ふなずしを使った

ふなずしは、そのまま食べる
ちょっと手を加えるだけのアレンジ料理、
滋賀大学名誉教授で、滋賀の食文化に明るい堀越昌子さんに



ふなずしのお茶漬け

[材料] (1人前)

- ご飯……………150g
- ふなずし……………30g
- 青ねぎ……………15g
- 塩昆布……………15g
- お湯……………150ml

- 1 器にご飯を入れて、電子レンジで温める。
- 2 ふなずしをスライスし、ねぎも小口切りにしておく。
- 3 ご飯の上にふなずし、塩昆布、ねぎをのせる。
- 4 お湯を沸かして、ご飯と等量のお湯をそそぎ、蓋をして3分置く。
- 5 蓋を取り、軽く混ぜて味が薄ければ塩昆布を足す。

ふなずし大根ステーキ

[材料] (1人前)

- 大根……………60g
- ふなずし……………15g
- 発酵飯……………20g
- 片栗粉……………10g
- 水……………5ml
- オリーブ油……………大さじ1

- 1 大根を5mm厚さの輪切りにする。
- 2 ふなずしをスライスする。
- 3 ふなずし飯に片栗粉をまぶし、分量の水を加えて混ぜておく。
- 4 輪切り大根の片面に3のふなずし飯を載せて延ばしておく。
- 5 4の輪切り大根の半分にふなずしを載せ、残り的大根と飯面で合わせる。
- 6 フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、5の両面を7分間ずつ蒸し焼きにする。焼き色がつき、大根が軟らかくなったら火を落とす。
- 7 6のふなずし大根ステーキを盛り付ける。冷やして食べてもおいしい。



滋賀大学名誉教授
堀越 昌子先生

長浜市生まれ。京都大学農学部で学ぶ。農学研究科修士課程を修了後、滋賀大学教育学部に赴任し、41年間にわたり教鞭を取る。平成25年(2013年)長浜市に「食まなび館」を私設。「滋賀の食事文化研究会」で活動が続けている。

ふなずし
と
健康

滋賀県が誇る

スーパーフード「ふなずし」

滋賀県で最も親しまれてきたなれずしは「ふなずし」です。ふなずしの効能伝承に関して、平成22年(2010年)調査結果(回収数544名)では「腹の調子が悪い時に食べる。整腸作用がある」と答えた人が高齢層で60〜70%を占めていました。その他の効能として「疲れが取れる」、「夏バテや食欲がない時の体調回復効果がある」、「体が温まり風邪を予防できる」、「血行促進作用がある」、「母乳がよくなる」、「つわり時に食べたくなり、ほっとする」などが上がっていました。他の効能としては、腸内細菌叢のバランスを保ってくれるとか、また免疫力を強化してくれているとも言われています。

このようにふなずしは祭りのご馳走としての存在だけではなく、人々の民間保健薬的な役割も果たしてきました。また田植えや稲刈りなどの農繁期には、不足しがちなタンパク質やカルシウムを補給

してくれる大切な栄養源となってきました。農村では桶からふなずしを取り分けて、一口大に切って置き、忙しい時にご飯の上のせて、すぐ食べられるように工夫している家もありました。

なれずしは発酵過程で微生物の乳酸菌が魚タンパク質を徐々に分解し、低分子のペプチドやアミノ酸に分解されていく



ので滋養に富み、疲れた体には即効性があります。また日本ではカルシウム不足の人が多いのですが、なれずしは乳酸菌のお陰で骨成分がゆつくりと可溶化していきますので、骨も丸ごと食べられて、カルシウムイオンとなって吸収されやすくなっていきます。滋賀県では「琵琶湖の小魚となれずしを食べてきているので、骨が丈夫だ」と言われてきました。

滋賀県男性の平均寿命がこの10年近く、日本一となっていることは、お米と湖魚が合体した「なれずし」を長年にわたって食べてきたことも一つの要因となっていると考ええることができます。

滋賀大学名誉教授 堀越 昌子

制度の概要と背景

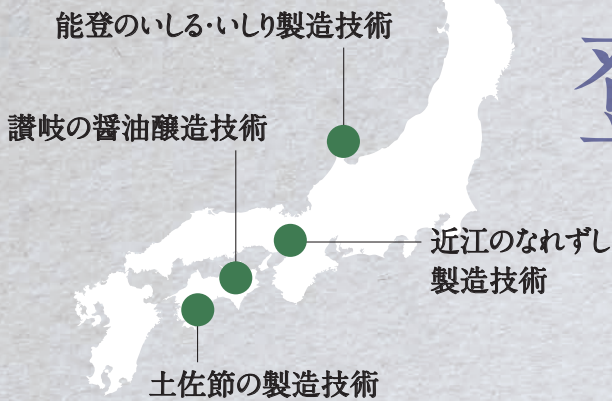
「民俗文化財」とは、私たち庶民の生活の中で脈々と受け継がれてきた衣食住や年中行事などに関わる風俗慣習、民俗芸能、民俗技術であり、時代による変遷や地域における特色などが色濃く残るものです。

また、民俗文化財には生活用具や衣類、建物のような「有形」のものと、祭りや芸能、技術・製造方法などの「無形」のものがあります。これらの民俗文化財の中でも特に重要とされるものについては、国・都道府県・市町村によって指定され、保存・活用の措置が行われています。

近年、生活様式の変化や少子高齢化などの影響により、無形の文化については、担い手が減少し、その継承が危ぶまれるものが増えています。さらに、新型コロナウイルス感染症も影響を与えています。こうしたことを背景に、令和3年(2021年)4月に文化財保護法が改正され、これまでの指定制度を補完する制度として、無形の民俗文化を幅広く緩やかに保護する「登録無形民俗文化財」という保護制度が新設されました。

令和5年(2023年)12月現在、「近江のなれずし製造技術」をはじめ、食に関係する技術を中心に保護が進められており、全国で4件の登録無形民俗文化財が登録されています。いずれも地域に根差した文化であり、将来に受け継いでいきたい貴重な文化財です。

登録無形民俗文化財とは



石川県

能登のいしる・いしり製造技術



日本三大魚醤の一つとされる「いしる・いしり」は腐敗を防ぐために晩秋から早春までの能登の厳しい寒さの中で仕込みが行われ、一年以上かけて発酵させて製造されます。原料となるイワシやサバ、アジ、イカなどに塩を加えて桶に入れ、時々攪拌しながら、発酵・熟成させることで独特の「うま味」が生まれます。

写真提供: 有限会社カネイン

香川県

讃岐の醤油醸造技術



讃岐の醤油製造技術は瀬戸内の温暖な気候と海運上の好立地により古くから発展してきました。醤油製造技術の機械化・大規模化が進む中であって、東かがわ市の引田での「むしろ麴」を使った麴製法や小豆島の大型の木桶での天然醸造など、地域に根ざした伝統的な製造技術がいまも大切に受け継がれています。

写真提供: ヤマロク醤油(株)

高知県

土佐節の製造技術



「土佐節」の製造技術は元々は自然乾燥と火力乾燥でつくられていた製造方法を改良したものです。焙乾製法、カビ付け法などを取り入れた完成までに半年以上かかる手間のかかる製造技術は海産物加工技術の変遷を辿る上で注目されるものです。発祥の地である宇佐町には、この改良土佐節の記念碑が建立されています。

写真提供: 文化庁



近江のなれずし製造技術

—— 登録無形民俗文化財 ——



令和5年度 国宝重要文化財等保存・活用事業費補助金 民俗文化財伝承・活用等事業

編集・制作：アインズ株式会社

印刷：有限会社プロテベール

発行：滋賀県文化スポーツ部文化財保護課

〒520-8577 滋賀県大津市京町四丁目1番1号 TEL 077-528-4672

令和6年(2024年)3月31日