

「ふなずし」の作り方

家庭で、約20尾の「ふなずし」を簡単に作る方法

「ふなずし」の漬け込み方は、地域や習慣によって様々な方法があります。ここでは、「一般のご家庭でできる」簡単な作り方を紹介します。

●必要な物

- 塩切り(塩蔵)したニゴロブナ(元の魚で5kg分)
- ブラシ(真ちゅう製ブラシ:無ければ亀の子束子)
- まな板(フナを洗うときの台に使う)
- キッチンペーパー
- ざる・かご等(洗ったフナの入れもの)
- 洗濯物(靴下)干し(ピンチが20個程あるもの)
- 漬物用プラスチック桶(30号)
- ビニール袋2枚(先の桶用)
- ご飯(3升3合~3升5合の米を炊飯したもの)
- 清酒1合
- 荷造り用ビニールロープ1.7m×9本
- 重石(合計30kg)



●飯漬けの作業

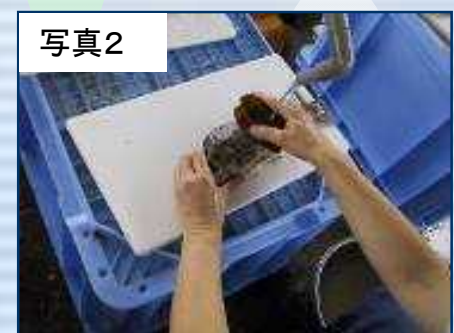
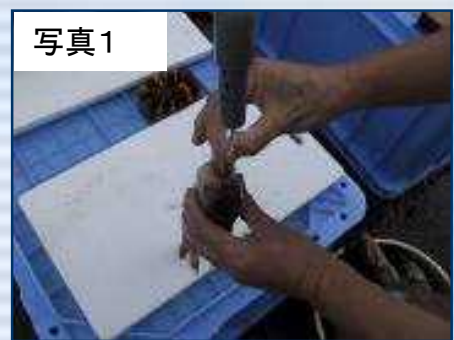
漬け込みは、なるべく夏の土用頃の暑い日を選びましょう(最初に発酵を進めることが重要です)。

①フナを水道水(流水)で洗い、塩を取り除きます。この時、口から水道水を静かに流し込みお腹に入っている塩も取り除きます(写真1)。なお、**お腹には卵が詰まっているので、流してしまわないように注意**しましょう。

②次に、水道水を流しながらブラシで、残っているウロコを取り除きます(写真2)。**背びれの付け根、のど元、腹びれの下などはウロコが残りやすいので、完全に**取り除きます。

③続いて、水道水を流しながらブラシでフナ全体をこすり、体表の黒っぽい皮が取れて**青光りするまで磨き上げます**(写真3)。鰓ぶたの裏は、親指と人差し指で擦るようにしてぬめりを取ります。

④磨き上げたフナは、キッチンペーパーで水分をふき取り、洗濯物干しに尾を挟んでつり下げて、風通しが良い日陰で数時間干します(写真4)。



⑤その後、ご飯に漬け込みます。まず、桶の中にビニル袋を2重にして入れます。その中へ、酒に浸した手で、**ご飯を2～3センチの厚さになるように敷き、よく押さえて**ならします。

⑥次に、フナの鰓ぶたの下やお腹の中にご飯を詰めます(写真5)。特に**頭の中には、ご飯がはみ出すくらい沢山詰め込み**ましょう。ただし、お腹の中に無理にご飯を詰めると、卵を腹の奥へ押し込んでしまうので注意します。

⑦ご飯を詰め終わったフナを桶の中にならべます。この時、**フナとフナが直接重ならない**ように気を付けながら、頭と尾が左右互い違いになるよう平行に並べます(写真6)。

⑧フナを1段並べ終わったら、フナが隠れるようにご飯を敷き、隙間ができないよう強く押さえます。

⑨次に、1段目のフナと直角方向(井形状)に、⑦と同じようにご飯を詰めたフナを並べます(これを繰り返し、3～4段に重ねます)。

⑩全てのフナを並べ終わったら、残りのご飯をかぶせて、2枚のビニールを交互に閉じ、しっかりと押さえます。

⑪最後に閉じたビニール袋の上に、桶の内周に沿わせるように太縄を敷き(写真7)、その上に内蓋をのせて、軽めの重石(20キロ程度)を置いて1週間寝かせます。

⑫1週間後に、合計30キロくらいになるよう重石を追加します。

***桶に上から大きめのビニール袋を被せ、桶の周りを紐などで縛ると、臭気がもれにくくなります。この場合、重石は被せたビニール袋の上に置きます。**

●保管について

○桶の置き場所は、**気温が30℃から35℃くらいになる場所**を選びます。特に午前中に日が当たる場所があれば最適です。

○ビニール袋によって空気を遮断しているため、水を張る必要はありません。

○重石の下などに虫が湧くことがありますが、ご飯の内部にまでは侵入しないので心配ありません。

○通常、12月末には食べられるようになりますが、気候等によって漬かりが浅くなる場合があります。まず1尾を取り出して味見をし、骨が硬いなど漬かりが浅い場合は、元通り重石をして数か月間発酵を続けると熟成が期待できます。

