みんなで作ろう!!

島根県の郷土料理
「すもじ・しじみ汁」を作って食べよう！

株式会社ナースケア東北

【すもじ】
島根県はサバの年間漁獲量が全国トップクラスで、日本海の冷たい荒波によって脂がのった美味しいサバが獲れます。
「すもじ」は、島根県内陸部の雲南市木次・三刀屋地区の名物で、特産品の焼きサバを酢飯にほぐしたちらしすしの一種です。
この地区は出雲地方と広島県を結ぶ交通の要衝として古くから栄えていました。
サバは鮮度が落ちやすいことから「サバの生き腐れ」といいますが、日本海沖で水揚げしたサバが各地へ運ばれることも多く、明治以前までは保存技術や輸送手段が確立されていなかったため、より遠くの地域まで運べるように、サバを焼いて輸送したことが焼きサバのはじまりだといわれています。
比較的保存のきく焼きサバは大衆文化から生まれた生活の知恵であり、たんぱく質を補う貴重な食材でした。
今回は生のサバを焼いて作る「すもじ」のレシピをご紹介致します。

（材料/1人分）
- ごはん：170g
- （A）酢：5㎖
- （A）砂糖：2.3g
- （A）塩：0.7g
- 生鯖：60g
- 塩：0.3g
- 油：3g
- 人参：10g
- かんぴょう（乾燥）：1.2g
- ゆでたけのこ：10g
- 椎茸：5g
- 水：80㎖
- （B）醤油：1.5g
- （B）砂糖：0.4g
- 菜の花：5g
- 卵：1/2個
- 刻みのり：0.2g

（下ごしらえ）
- 生鯖：鯖の両面に塩をふり、10分程置きます。
  鯖の水気を拭き取り、フライパンに油をひき、
  皮目を下にして中火で焼きます。
  皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で
  中まで火が通るまで焼き、火を止めます。
  冷めたら骨をとり、身をほぐしておきます。
- 人参：皮をむき、小さめのいちょう切りにします。
- かんぴょう（乾燥）：塩（分量外）でもみ水で洗い流します。
  水に浸して戻し、柔らかくなったら
  細かく刻みます。
- ゆでたけのこ：細かく刻みます。
- 椎茸：軸を除き、細かく刻みます。
- 菜の花：1.5～2cm幅に切って茹でておきます。
- 卵：耐熱容器に卵を割り入れ、溶きほぐしておきます。

（POINT）
- ピーラー、キッチンばさみ、スライサーを使用することで簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- 生鯖の代わりに焼き鯖、塩鯖を焼いて使用しても良いです。

（作り方）
①（A）の調味料を耐熱容器に入れ、ラップをし、500Wの電子レンジで15秒加熱し、すし酢を作ります。
②鍋に人参、かんぴょう、ゆでたけのこ、椎茸、水を入れ弱火にかけます。
　沸騰したら（B）の調味料を加え、汁気がなくなり、具材が柔らかくなるまで煮詰めます。
　（水が足りない場合は少しづつ加えて調節して下さい。）
③溶き卵は耐熱容器にラップをし、500Wの電子レンジで20秒加熱し、一度取り出し全体的にかき混ぜます。
　ラップを再びかけ、10秒加熱し、全体的にかき混ぜる工程を卵が固まるまで繰り返し、炒り卵を作ります。
　（フライパンで作る際は、少量の油をひき、菜箸を使って炒り卵を作ってください。）
④温かいごはんに①のすし酢を合わせます。
　酢飯に②の具材とほぐした鯖の身を加えて混ぜ合わせ器に盛り付けます。
⑤④の上に③の炒り卵と菜の花をのせ、刻みのりを散らします。

【しじみ汁】
島根県の松江市と出雲市にまたがる宍道湖では「宍道湖七珍（しんじこしっちん）」の食材が獲れます。
宍道湖七珍はスズキ・モロゲエビ・ウナギ・アマサギ（ワカサギ）・シラウオ・コイ・シジミ（ヤマトシジミ）の7つの食材ことをいい、頭文字をとって「スモウアシコシ」と覚えられています。
宍道湖のシジミの漁獲量は国内トップレベルで、大粒のヤマトシジミが獲れます。
出雲地方では、このシジミを使った「しじみ汁」が日常食として根付いています。

（材料/1人分）
- 殻付きしじみ：80g
- 水：180㎖
- 味噌：10g
- 万能ねぎ：5g

（下ごしらえ）
- 殻付きしじみ：バットに殻付きしじみを入れひたひたの水、塩（分量外）を加え、アルミホイルをかぶせ常温で1～3時間ほど置き、砂抜きをしておきます。
  （水1Lに塩3g程度の塩分濃度の食塩水で砂抜きをします。）
  殻同士をこすりあわせてよく洗います。
- 万能ねぎ：小口切りにします。

（POINT）
- キッチンばさみを使用することで簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- 一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

（作り方）
①鍋に水、殻付きしじみを入れて中火にかけ、しじみの口が開いたらアクをとり火を止めます。
　味噌を溶き入れ、器に盛り付け、万能ねぎを散らします。

≪すもじ・しじみ汁の栄養成分値≫

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
すもじ	481	20.9	16.2	69.1	1.5
しじみ汁	30	2.9	0.9	3.3	1.4
一食あたりの栄養成分値	511	23.8	17.1	72.4	2.9