

# 八剣山通信

2010年11月8日発行  
八剣山発見隊

11月6日(土)~11月7日(日)

## 恒例の飯寿司づくり講習会開催

2005年に始まった飯寿司づくり講習会も6回目を迎え、6、7日の二日間にわたって八剣山果樹園を会場に開催されました。

隊員で講師の志賀さん、塚本さんの指導を仰ぎながら、一樽単位4人の受講者が10組に分かれて仕込みを行いました。初回からの参加者も多く、作業は手際よく進められたため両日とも午前中で終了しました。



一樽分の主な材料としては、サケ3本、大根3本、人参1本、生生姜1かけ、きゅうり3本等の魚と野菜ですが、飯寿司の決め手となる米、こうじ、酢、日本酒なども準備されました。

初日は講師が準備してくれたサケを三枚におろし、一口大に切って水に浸けるというところまで会場で行い、後は其々自宅に持ち帰って3時間ごとに4回の水換えをし、最後にザルに並べて重しをして水切りするという作業を行いました。

二日目は、まず漬ける前の準備作業として、野菜の千切りやご飯、こうじ、砂糖、塩、酒、酢を混ぜ合わせました。いよいよ、漬け込みですが、ビニールの袋を敷いた桶に、野菜、サケ、ご飯を層になるよう順番に繰り返して入れていきました。最後は野菜で終わり、樽のふちに挟んだ笹の葉を被せ落とし布たをし、ビニールの上を縛って終了です。

仕込みの終わった樽は、砥山ふれあい果樹園の室に保管され1週間ごとに6kgづつ重石を増し加えて熟成を促し、4、50日後に完成となります。12月には試食会も計画されています。

年に一回の飯寿司づくり講習会は、楽しみにしている隊員も多く、また隊員以外の一般参加者もいて、屋には和気あいあいのうちに、大鍋で作ったサケのあら汁をいただきながら交流を深めました。

### 飯寿司一口メモ

“飯寿司(いずし)とは、ご飯と魚・野菜・麴を混ぜて桶に入れ、重石をのせて漬け込み、乳酸発酵させて作るなれずしの一種。飯鮭とも書く。飯寿司は、主に北海道から東北地方で、冬季に作られる郷土料理である。一般に漬け込まれる魚には、ハタハタ、鮭、ニシンなどが、野菜には、キャベツ、大根、ニンジン、ショウガなどが使われる。サンマ、ホッケ、カレイや、きゅうり、タマネギ、サンショウが使われることもある。他のなれずしに比べると漬ける期間は短く、匂いは穏やか。米の甘さと乳酸の酸っぱさのバランスが良く、とてもおいしい。”

『ウィキペディア(Wikipedia)』から



は、会場となった果樹園

## 飯寿司づくり講習会スナップ



サケの三枚おろし



一口大にカット



全体のサケを10等分



カットしたサケの水洗



米とこしょうの分量を計る



漬け込み用笹



千切り前の大根



野菜の千切り



漬け込み作業



漬け込み終了



最後に笹の葉を差し込む



出来上がった10樽



11月7日晚秋の八剣山

### 発見隊今後の行事予定

12月18日 飯寿司試食会

発行:八剣山発見隊(事務局長 瀬戸修一)

〒061-2275 札幌市南区砥山84番地

☎・FAX 011-596-2694

E-mail toyamafureai@gol.com

URL <http://hakkenzan.com/>