

# 馴れずしの伝承

久保 さつき

## Tradition of Nare - zushi

Satsuki Kubo

### Summary

In this paper, the result researched about a certain tradition of nare - zushi , an old-fashioned form sushi, in Wakayama Prefecture Shinguu City is reported.

Nare-zushi is fermented food which is pickled salted fish and the cool cooked rice and exists in each place in Japan. In Mie Prefecture, nare-zushi of Sweet fish, Gizzard shad and Pacific saury is made. The nare-zushi of Sweet fish and Gizzard shad has already been reported.

The nare-zushi of Pacific saury, because hearing investigation wasn't being done, is reported here.

Usually, nare-zushi is made in winter in order to avoid the heat of summer, but it was made here during one year. Therefore, an idea was given about stocking of the fish, the seasoning and the control of temperature.

The kind of the fish was Sweet fish and Pacific saury and Mackerel. The rice put with the fish was used Akitakomachi. A fermentation period was about three weeks.

I compare this result with the result of research which has already gone and want to use it for a help of the tradition.

### はじめに

日本食を代表する「すし」は、広く世界に知られている。しかし、海外で知られるすしは、多様なすしの一面であるに過ぎない。現在の日本では、握りずし、いなりずし、巻きずし、押しずし、散らしずしなど、さまざまなすしがあり、さらに具の違いや製法などは多種多様にわたり、郷土色豊かなものが知られている。

炊き上げた米飯に酢で酸味を付けたいわゆるすし飯を作り、飯を主体とするすしは歴史的に見れば、新しいものである。古来のすしは、魚に塩をして、米や粟などの穀類とともに漬け込み、発酵させたものである。琵琶湖周辺に残るフナずしは代表的なものである。

すしといえば、すし飯を使用したものが普通の現在でも、日本各地に古い系統のすしが残るところがある。しかし、伝統的な食の文化は後継者不足や原材料の入手の困難さなどによって、

途絶えてしまうものが少なくない。筆者は三重県に残る伝統的な食文化の一つである馴れずしを記録してきたが、今回は、紀州に残るサンマの馴れずしについて聞き取り調査を行った結果を報告する。

## 1. 日本におけるすし<sup>1)~9)</sup>

すしの原型は東南アジアにあり、魚などのたんぱく質に富む食品を保存するため、米や粟などの穀類を加熱したものと漬け込み、自然発酵により酸味を生じさせ、保存性を高めた食品であったとされている。発酵により酸味が生じ、たんぱく質の分解によりうま味成分であるアミノ酸が生成される。このようにして、もとの魚とは異なる風味を持ち、保存性に富んだ食品ができあがる。

篠田によれば、中国で初めてすしが登場するのは、紀元1世紀末から2世紀はじめに成立した『説文解字』である。中国宋の時代にすしは全盛をきわめ、元の時代以降は急速に衰えたとしている。現在は西南中国や華南の少数民族である雲南省タイ族、貴州省ミャオ族、広西チワン族自治区ヤオ族などがすしを作っているが、中部以北で作られているという報告はない。

すしは中国を経て日本に伝わったといわれるが、考古学的資料が残っていないため、どのような経路であったのか不明である、日本では8世紀前半の『養老令』の賦役令にすしが記載されており、平城宮跡から出土した木簡からも、納税にすしが納められたことが明らかとなっている。これらから、遅くとも奈良時代には日本に伝わっていたとされている。現在も東南アジアや中国南部で作られているすしは、原型からほとんど変化していないが、日本では多様な変化をとげた。

日本のすしを発酵期間の有無で分類すると、『馴れずし』『半馴れずし』『早ずし』に分けられる。米飯の自然発酵により酸味をつけるすしを日本では『馴れずし』と呼び、これには「なれずし」「なまなれずし(なまなれ)」「いずし」が含まれる。酢を添加して外部から酸味をつけたすしを『早ずし』と呼び、「姿ずし」「箱ずし」「五目ずし」「散らしずし」「握りずし」「巻きずし」などがある。魚にだけ酢をして、飯は自然発酵させた『半馴れずし』とも呼べる中間型も存在する。

歴史的にみると、「なれずし」は、魚を保存するための加工方法であった。飯は発酵を促進するための副材料で、魚だけを食べ、飯は捨てていた。ところが室町時代ごろに発酵期間を短くして、一緒に漬け込んだ飯も食べる「なまなれずし(なまなれ)」が生まれた。酸味を帯びた飯の味が注目され始めたのである。魚だけではなく、野菜も一緒に漬け込み、発酵を促進するための麴を入れる方法で作られるのが「いずし」である。さらに魚だけに酢をして飯を発酵させる「半なれずし」、発酵期間を持たず、飯の酸味もすべて酢による「早ずし」が生まれた。このころには、保存食としての性格はなくなってくる。

馴れずしは、少数ではあるが、日本各地に局地的に残っており、祭りや正月料理として、特別な性格をもっているものが多い。

## 2. 熊野川流域における馴れずし

筆者は、これまで、三重県下におけるアユとコノシロの馴れずしの報告を行ってきた。しかし、東紀州に伝承されているとされる、サンマの馴れずしについては、未報告である。平成20年11月28日に、和歌山県新宮市のすし店「東宝茶屋」(2代目店主松原郁夫さん)でサンマの馴れずしについて聞き取り調査を行う機会を得ることができたので、聞き取りと写真による記録を行った。

### (1) すしの材料

すしの材料は、塩漬けたサンマ(他にアユ、サバ)と飯、シダの葉、少量の清酒である。

サンマは11月末から12月初めに熊野灘沖で取れたものを使用する。アユは11月ごろからとれる熊野川産の天然の落ちアユを、サバは、6~7月ごろに取れる小ぶりのものを使用する。大きさは、いずれも20~25cmのものである。脂を多く含む魚は、発酵させている間に、皮が身から離れて、食べる時に見栄えが悪くなるので、脂の少ないやせた魚を使用する。サンマとサバは背開き、アユは腹開きにし、あらかじめ、内臓と背骨を取り除いておく。

塩漬は、魚と同量の塩を用いて、約1年間漬ける。塩水に浸かった状態で保存をしておく。温度は10~15℃である。

なれずしの漬け込み作業を行う当日に、漬ける分だけの魚を取出し、約1時間、流れ水で塩抜きを行う。一度に60~70本を漬けるため、通常、サンマ40本、アユ20本、サバ5本を塩抜きする。塩味が濃いと発酵が進みにくく、薄いと発酵が早く進みずしが酸っぱくなる。したがって、この塩抜き作業は、注意深く行われる。

飯は、漬け込み作業を行う2日前から準備を行う。米の内訳は、うるち米2升5合ともち米2合であり、洗った後、1晩水に浸けておく。うるち米の品種は「あきたこまち」である。通常の食事で好まれる「こしひかり」は、温かいときはおいしいが、冷めたときに、粒が残り、食感が悪くなる。さめてもシンが残らない「あきたこまち」を特に使用している。もち米は、口当たりを良くするために使用している。2日目に飯を炊く。炊き方は、昆布だしに少し塩を入れ、やわらかめに炊く。普通に炊くと、すしができあがったとき、飯が硬くなり、食感が悪くなるからである。炊き上がった飯は、水分が失われないよう十分注意をしながら、1晩さましておく。3日目に、飯を、魚の身に抱かせる大きさに握っておく。

### (2) 漬け込み

水に少量の清酒を加えた手水を使いながら、魚の身に飯を抱かせ、平らな容器に、いったん仮置きしておく。このとき、サバのみ、半身に切り、それぞれに飯を抱かせておく。これは魚の幅が広く大きいため、他の魚の大きさとバランスを取るためである。

杉の木桶に底が見えなくなるくらいシダの葉をしき、飯を抱かせた魚を入れていく。魚の身を立てて入れる(写真1)。魚を隙間なく詰めた後、その上にシダの葉を敷き、2段目を詰めて



写真 1

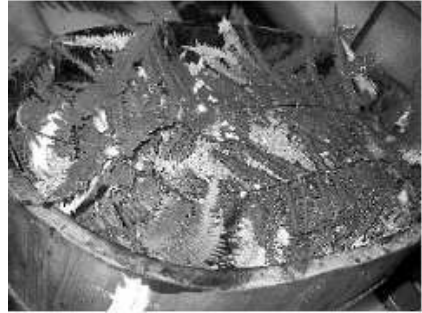


写真 2



写真 3



写真 4

いく。魚とシダの葉を交互に入れていく。最後にシダの葉を敷き（写真2）、落とし蓋をする（写真3）。

10 kgの重石をして（写真4）、3週間から1か月間、10～15℃で発酵させる。

水が上がってきたら、カビの状態を見ながら、すしを取り出すタイミングをはかる。すしを取り出す前には、桶を逆さまにして水気をきる、逆押しを行う。

できあがったサンマの馴れずし（写真5）は、粉唐辛子を溶いた生醤油を少しつけていただく。



写真 5

### (3) 他地域との比較<sup>10)~12)</sup>

筆者は、既にアユ（伊勢市）、コノシロ（旧阿山郡阿山町）の馴れずしを記録している。ここでは、これらのものと、今回のものを比較する。

3者いずれも、魚に抱かせる飯もともに食することから、すしの分類上、「なまなれずし」であるといえる。

材料は、塩漬けた魚、飯、手水用の調味料であり、いたってシンプルなものとなっている。コノシロずしでは香り漬けのために多くのゆずの実および葉を使用していることが特徴的である。

漬け方は、アユずし、コノシロずしについては魚の層と魚の層の間に飯を詰めていたが、今回は飯を詰めずシダの葉のみを敷いていた。

また、魚の詰め方は、今回のみ、魚を寝かせず立てて詰めていた。シダの葉を用いた理由は逆押ししたときの水切れがよいように、また、魚を立てて詰める理由は魚の身がつぶれないようにするためである。

すしを作る時期については、1年中であった。他の地域では、正月のご馳走として、あるいは神社の神饌として、11~12月の冬季に作られていた。自然発酵を利用して作る馴れずしは、本来気温が低い時期に作られるものである。夏季の暑い時期では気温が高いため発酵が早く進み、酸味の強いすしができてしまう。一般家庭では、常時低温を保つことのできる低温室のような大きな施設がないので、夏季に馴れずしを作ることは、困難であると考えられる。

発酵期間は、アユずしが約30日間、コノシロずしが約18日間、今回は3週間から1か月であった。いずれも、1か月未満で、発酵期間は短かった。

馴れずしには、食べごろがあり、いつ食べるかにより、漬け込みの準備を行うことが大切である。また、桶から出すと、短期間で消費しなくてはいけないので、漬ける量も大切である。

発酵期間が長いと、琵琶湖周辺で作られるフナずしのように、飯の形がなくなるくらい発酵が進んでしまう。さらに発酵期間が長くなると、魚の形もなくなってしまふ。写真5の右下のものは約30年間発酵させたもので、飯も魚も形がなくなりペースト状となっている。大変珍しいもので、秘伝の「本馴れ鮓」として提供されていた。

サンマずしを聞き取り調査の際に試食したが、浅い発酵であるため、押しずしのような食べやすい味であった。飯は酸味がかなり強いが、やわらかであった。アユずし、コノシロずしの飯は少し硬く食べにくかったことを記憶しており、飯に対する店主のこだわりを感じることができた。

今回聞き取り調査を行った所はすし店ということもあり、1年中、お客様に提供できるよう、魚の入手方法、塩漬け方法、すしの漬け方、温度管理、米品種の検討、飯の炊き方など工夫がなされていた。長年の研究と職人の技の結果といえる。

## おわりに

熊野川流域では、馴れずしといえ、川魚を使ったアユずしであった。熊野川上流の山間部でとれるアユを塩漬けし、保存食として馴れずしを作っていたようである。やがて、海岸部に出てきたときに、熊野灘で取れる、サンマ、サバを仕入れて、それらの馴れずしも作るようになり、今日にいたっている。

馴れずしの作り方は、同じ紀州の中でも、作り手により微妙に違うことが知られている。

また、三重県内の食生活と食文化については、大川による報告<sup>13)</sup>があり、馴れずしについても、記録がなされている。昭和 50～56 年と平成 12 年に取材したものが記述されており、作り方にはそれぞれ違いがみられる。

古い形の食文化は、伝承する人の高齢化、食嗜好の変化、手間と時間を要することなどが原因で廃れる傾向にある。また、作り手の工夫が加わり、変化してきていると考えられる。次の世代に昔から伝わる食文化を残していくためにも、数多くの伝承例を記録、保存していきたいと考えている。

今回の聞き取り調査をきっかけとして、紀州における馴れずしの比較研究を続けていきたいと考える。

## 参考文献

- 1) 篠田統 (1993) : 新装復刻版 すしの本, 柴田書店
- 2) 石毛直道 (1995) : 食の文化地理, 朝日新聞社
- 3) 吉川誠次・大堀恭良 (2002) : 日本・食の歴史地図, 日本放送出版協会
- 4) 森浩一編 (1987) : 味噌・醤油・酒の来た道, 小学館
- 5) 樋口清之 (1987) : 新版日本食物史, 柴田書店
- 6) 中尾佐助 (1972) : 料理の起源, 日本放送出版協会
- 7) 芳賀登・石川寛子監修 (1998) : 全集日本の食文化第 7 巻日本料理の発展, 雄山閣出版
- 8) 大川智彦 (2008) : 現代すし学, 旭屋出版
- 9) 藤井建夫 (2001) : 魚の発酵食品, 成山堂
- 10) 西村亜希子・水谷令子・久保さつき (1995) : 三重県伊勢市のアユなまなれずし, 鈴鹿短期大学紀要, 第 15 巻, 149-155
- 11) 久保さつき・西村亜希子・水谷令子 (1995) : 三重県音羽におけるコノシロのなまなれずし, 鈴鹿短期大学紀要, 第 15 巻, 157-163
- 12) 成田美代・水谷令子・西村亜希子・久保さつき (1998) : 三種のなれずしの比較, 鈴鹿短期大学紀要, 第 18 巻, 71-81
- 13) 大川吉崇 (2008) : 三重県の食生活と食文化, 調理栄養教育公社