

88 . はたはたずし

庄内地方

材料

はたはた	3 kg
塩	はたはたの 20~30%
酢	700 cc
にんじん	50g
大根	30g
青豆	1 カップ
しょうが	30g
ふのり又は切り昆布	少々
ゆず	少々
麴	1 升
ご飯(4.5 カップの米を普通に炊く)	
酒	1.5 合
笹の葉	

用具

- バット
- 落とし蓋
- 重石
- ザル
- ボール
- へら
- 桶
- かめ

作り方(準備)

- はたはたは、頭と尾をとって白子の部分を切り取る。
- はたはたに白くなるほどの塩(20~30%)をかけ、重石をのせ漬ける。(3日位)1晩で水が出る。水は下に垂れるようにしておく。
- 塩漬のはたはたはよく水洗いし、ぬめりを取り、半日水切りをする。
- はたはたを一口大に切り、ひたひたの酢の中に2日間つける。
- 人肌になったご飯と、麴を混ぜる。それに酒を入れ、半日位寝かせておく。
にんじんは千切り、又は花型に切る。
しょうが、ゆずの皮も細かい千切りにする。
青豆は茹でておく。
大根は千切り、昆布も千切りにする。
ねかせた床に

ぜ合わせる。

桶に笹の葉を敷き、はたはたをのせ、上から適当にをのせ、又笹の葉を重ね交互に漬け込む。

1番上にも笹の葉をのせ、中蓋をし、軽い重石をのせておく。2週間位から食べられる。

ポイント

- はたはたは新鮮なものを選ぶ。
- はたはたを酢に漬け込む時は、プラスチック製品はさけ、かめを使用する。
- 麴はご飯が人肌に冷めてから混ぜる。
- 冷暗所に保存する。

(八幡町 まどか会)

渡辺 麗子