

奈良の食文化ストーリー

柿の葉寿司

●奈良の柿の葉寿司とは

海から遠い奈良では海産物は手に入りやすく、貴重な食べ物でした。人々はいろいろな工夫をし、遠くの家から鯛など魚や貝や海藻といった海産物をはるばる運んできて、海のない奈良でも食べられるようにしました。その海産物の一つが塩をかけた鯖です。江戸時代中頃には県南部の吉野地方で、夏祭りのごちそうとして、塩鯖を使った柿の葉寿司が生まれました。

柿の葉寿司の歴史

●柿の葉寿司の変化

「柿の葉寿司」は、江戸時代中頃から吉野川流域の家々で夏祭りのごちそうとして作られてきました。当時は和歌山方面で水揚げされ塩で締めた鯖を行商人が吉野まで売りに来ており、海の幸が手に入りやすい奈良県では大変喜ばれました。しかし、塩締めた鯖はそのまま食べるには塩辛いので、薄くスライスした鯖をご飯にのせ、身近にあった柿の葉で包み、すし箱に入れて押しをかけるという手法が生み出されました。江戸時代中頃の柿の葉寿司は、乳酸菌による発酵を伴う「生なれすし」（発酵期間：数日～1ヶ月）でしたが、その後保存技術や輸送技術が発達し、現代の柿の葉寿司は「早なれすし」に変化しています。今では早なれすしの柿の葉寿司が、わずかではありますが、古くからの家々でハレの日の食として受け継がれています。

●柿の葉に包む理由

飯やすし、餅などを植物の葉に包む文化は、古くから日本各地にありました。柏餅や笹のちまきがその代表です。使われる葉や中身は、その地方ごとに異なります。奈良でも柿の葉寿司以外にも植物の葉に食べ物を包んだ郷土食があり、朴の葉を使った「でんがら」、ふきの葉を使った「ふき俵」、真菜の漬物を使った「まなめはり」などが作られています。柿の葉寿司には渋柿の葉が使われますが、その時期の柿の葉はみずみずしく、すしを包むのにほどよい硬さと大きさです。柿の葉にはタンニンが含まれており防腐効果がある上、柿の葉の香りがなじむとよりおいしさがアップします。昔の人は、身近なものを使って食べ物を保存し、かつおいしく食べられるようにする知恵を持っていたようです。



柿の葉寿司 鯖と鮭

●鯖はどこから運ばれたのか

鯖は縄文時代から食べられてきた、日本人にとってなじみ深い魚です。青森県の三内丸山遺跡からは、マダイ・ヒラメ・マグロ・ブリ、アジ、イワシにまじって、鯖の骨も出土しています。奈良の都にも日本海や伊勢湾などから鯖が運び込まれていたことが、木簡から知ることができます。柿の葉寿司が作られるようになったのは、江戸時代といわれており、当時鯖は、おもに熊野灘(紀州)から吉野地域に運ばれたものであったと考えられます。熊野灘で水揚げされ塩蔵された鯖が、紀州から2日ほどかけて、熊野川の川船や徒歩で峠を越えて奈良に運ばれました。しかし時代をさかのぼれば、東の伊勢湾から伊勢街道を通じて、西の紀ノ川沿いの経路から、北は若狭湾からも鯖などの海産物が運ばれていたようです。奈良は東西南北から鯖がやってくる「鯖の十字路」とも言える地でした。

鯖が運ばれたルート



* 所説あります

柿の葉寿司の作り方

柿の葉寿司は夏祭りの時期の行事食でしたが、複数の事業者により商品化され、今では季節を問わず、県内各地で購入できるようになりました。また、鯖以外にも鮭、鯛、穴子、エビなど種類も豊富にあります。

下に柿の葉寿司の作り方の一例をご紹介します。

- ①大きな炊飯器で飯を炊き、合わせ酢ですし飯を作る。
- ②塩鯖を適度に塩抜きする。
- ③塩鯖を三枚におろし、小骨をとって、うすく切る。
- ④渋柿の葉を同じサイズに切りそろえる。
- ⑤型に鯖を敷き、すし飯をつめる。
- ⑥型から取り出す。
- ⑦柿の葉で巻いて、木箱に4～5段に敷き詰め、重石をしてしばらく置き、できあがり。

※秋は紅葉した葉を使うところもある。