

ポイント	<p>紀の川市の食文化継承に向けた取り組みの一つとして、高校生たちも重要な役割を担っています。貴志川高校では、令和4年度から郷土料理の調理を家庭科の授業に取り入れ、継続的に実施しています。この学習では、「かきまぶり（ちらし寿司）」を通じて、生徒たちが地域の食文化を守り、未来へつなぐ意義を体感する貴重な機会となっています。</p> <p>「かきまぶり」とは、那賀地方の郷土料理で、四季の野菜などをすし飯に混ぜた、ちらしずしのことです。具は高野豆腐や干し椎茸などが一般的で、錦糸卵や紅生姜などで華やかに飾られます。祝いごとや人が集まるときにたくさん作って振る舞われるほか、昔は田植え休みのごちそうだったそうです。</p> <p>「まぶり」は、那賀地方で「混ぜる」という意味の方言で、「かき混ぜ」と混ぜ違って「かきまぶり」になったといわれています。</p>
材料(5合分)	作り方
<p>※すし飯 米（750g） 水（750ml） だし昆布（1枚(5×10cm)）</p> <p>※すし酢（合わせ酢） 米酢（150ml） 砂糖（大さじ7） 塩（小さじ2）</p> <p>※薄焼き卵 卵（L寸4個） 砂糖（小さじ2） 塩（ふたつまみ） サラダ油（適量）</p> <p>※具材 高野豆腐（50g(約3枚)） 干しいたけ（20g） にんじん（80g）  しいたけ戻し汁（150ml） だし汁（150ml） 砂糖（大さじ5） しょうゆ（大さじ5） みりん（大さじ1）  さやいんげん（10本程度） 塩（少々）  きざみのり（適量） 紅しょうが（適量）</p>	<p>1. 材料の下準備をする</p> <p>①米を洗い、吸水させ、昆布を入れてあらかじめ炊いておく。 すし飯の水加減は、後で合わせ酢を加えるので固めに炊く。</p> <p>②高野豆腐と干しいたけはあらかじめ水で戻しておく。 （戻し汁は捨てない。）</p> <p>③だし汁も作っておく。</p> <p>2. 合わせ酢をつくり、ご飯に混ぜる</p> <p>①合わせ酢の材料をボウルに入れて、良くかき混ぜて溶かす。</p> <p>②ご飯が炊けたら、飯切りに入れて広げ、①の合わせ酢を全体にかけて、混ぜずに1分置く。（ご飯全体に行き渡らせる。）</p> <p>③うちわであおぎながら、しゃもじで切るようにご飯を混ぜる。</p> <p>④具材ができるまで、乾燥しないように濡れ布巾をかけて乾燥を防ぐ。</p> <p>3. 薄焼き卵をつくり、せん切りにする</p> <p>①卵を溶きほぐし砂糖、塩を加える。</p> <p>②フライパンを熱し（中火）、サラダ油を入れる。フライパンのふちまでしっかりと油が行き渡るようにする。</p> <p>③フライパンが温まったら、火の付いていないコンロで5秒程度休ませる。</p> <p>④再び火にかけ（弱めの中火）、卵液を流し入れて、薄く均一になるよう広げる。フライパンのふちに少しかかるようにする。</p> <p>⑤卵の表面が固まったら、フライパンに菜箸を渡し、手で薄焼き卵をとって箸にかけて、裏面も焼く。</p> <p>⑥やけどに気を付けて、手でそっとはがしてまな板の上に置く。</p> <p>⑦あら熱がとれたら、卵を丸めてせん切りにして錦糸卵をつくる。</p> <p>4. 具材をつくる</p> <p>①にんじんは皮をむいて小さめの色紙切りにする。</p> <p>②戻した高野豆腐としいたけは水分を絞り、小さめの色紙切りにする。</p>

	<p>③鍋に分量のだし汁としいたけの戻し汁と、分量の砂糖、しょうゆ、みりんを入れて落とし蓋をする。具材が柔らかくなるまで煮る。にんじんがやわらかくなって、煮汁がなくなったら火を止める。</p> <p>④煮汁が残っていれば、ざるなどにあけて具材と分けておく。</p> <p>⑤さやいんげんは塩ゆでし、3～4等分に斜め切りにする。</p>
	<p>5. 酢飯と具材を混ぜる</p> <p>○酢飯の中に水気を切った具材を入れて全体に具材が行き渡るようにかきまぜる。</p>
	<p>6. 盛り付ける</p> <p>①具材を盛り合わせた酢飯の上に、錦糸卵、いんげん、紅しょうがをのせる。</p> <p>②最後にきざみのりをのせ、完成。</p>