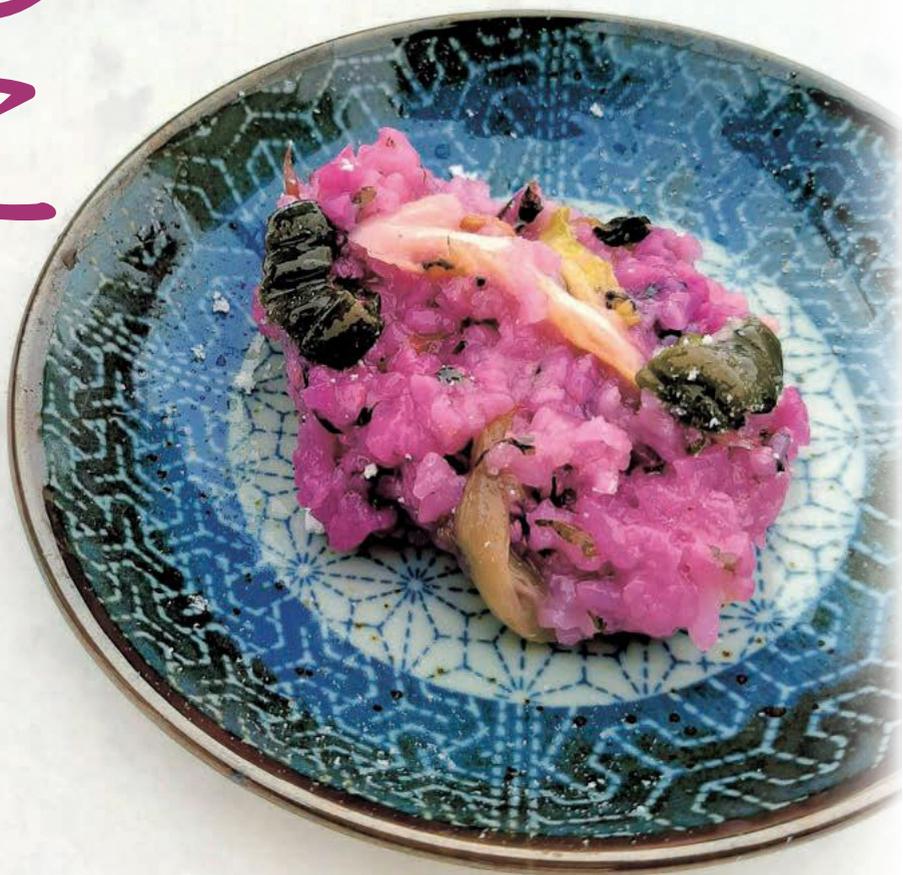


すし



雪、吹雪、荒れる日本海：寒々しいイメージを持たれる青森県津軽地域。
しかし、そんなイメージとは裏腹に、津軽地域の四季は、他の地域よりもいっそうハッキリ
しているように感じられる。

春は梅や桜など花々が咲き誇り、夏は新緑が映え、日本海にそがれる岩木川の水面はキラキラときらめく。秋には稲が黄金色に輝き、米どころであることを感じさせてくれる。冬は雪が降り積もり、時には吹雪になることもある。雪解け水が、岩木川から津軽各地へと流れ、豊かな水が津軽の四季の美しさを作り出しているといっても過言ではない。

それぞれの四季が津軽の食文化を作り出し、何百年も前から現代にまで受け継がれている郷土料理が多く存在する。つがる市をはじめとする、奥津軽（西北津軽）には、米の漬物「すしこ」がある。

「すしこ」と聞いてどんなものか分かる人はどれだけいるのだろうか。つがる市内でも知らないという人が多く、市・県外の人には馴染みのないものだろう。

すしこについて調べれば調べるほど、よくわからなくなってくる。つがる市だけに限ったものでなく、地域を越えた繋がりがありそうで、時代ごとにレシピが変わるなど、何百年も受け継がれ作り続けられているのに、あまり公にはされない料理であることに不思議でならなかった。

すしこや地域の食文化について知らないということは、地域の宝を知らないということに等しいのではないかと筆者は思う。郷土料理の作り手が減りつつある中で、数十年後にもすしこがこのつがる市に残っていてほしいという想いで、この冊子を作成することに決めた。

はっきりとした情報が少なく、推測でしかない記述も多いが、すしこや郷土料理が持つ曖昧性、はっきりしていないからこそ考えられる可能性が多くあることに、おもしろさを感じて読んでいただけたらと思う。



目次 contents

はじめに	1
すしことは?	3
食材紹介	5
すしこの作り方	7
すしこMAP	9
すしこが買える場所	10
すしこアレンジレシピ	11
協力者紹介	14

すしことは？



すしこは、青森県の西側、津軽地域の中でも西北津軽という日本海側に面した地域に伝わるお米の漬物だ。いつから作られているかは、はっきりしていない。だが、木造地区に住む、現在九十代の女性から、幼少の頃に、当時のおばあちゃんが作ったすしこを食べていたというエピソードを聞いた。このことから、百年以上前から作られていることが分かる。

もち米、赤ジソ、キュウリ、ミョウガ、キャベツがすしこに使われる主な食材とされている。これらを混ぜ合わせ、発酵したものがすしことなる。かつて津軽地域の稲作農家が、体力の必要な稲刈りの時期などの栄養補給として、田んぼに持って行く時に冷蔵しなくても悪くならないように工夫された、西北津軽を代表する郷土料理である。一斗樽に漬け込み、冬の保存食として主食である。ご飯のおかずとしても食べられていた。

昔は高温で発酵を行ったため、どろっとした粘液状で酸味が強く、あまりの酸っぱさから上白糖を直接かけて食べるようになったという。現在では、調理の段階から砂糖を入れ、低温冷蔵でゆっくり発酵していくことで、発酵独特の酸味の少ないものが主流になりつつある。実際、市内外で売られているすしこの多くは砂糖が使われ、発酵食品や酸っぱいものが苦手な人でも食べやすくなっており、スーパーや直売所に置かれている。

作り手によって使われる材料が少しずつ違い、色づきや味も全然違うのが、すしこの面白いところだ。また、作り手それぞれにファンがあり、お店に納品された途端、あつという間に無くなることも多々ある。一人で三つ買う人もいるくらいの人気がぶり。お酒のアテとして食べる人、サラダ感覚で食べる人、食べ方も様々だ。

すしこは発酵食品？

すしこが何か？と説明する時に困ることが多々ある。もち米と一緒に漬けているため、熟れずしや飯寿しの種類か？と思うが、これらは魚を漬けたものを指すため、当てはまらない気もある。

白神山地に程近い秋田県や青森県の山手の集落では、山ぶどうとアケビを使った「すし」が存在していた。この山ぶどうとアケビのすしを研究した、東京農業大学名誉教授で発酵学者の小泉武夫氏に言わせると、このすしは植物性の熟れずしであるとしている。すしこも、魚は使用せず、野菜だけを使っているため山ぶどうとアケビのすしと同様、植物性の熟れずしと言えるかもしれない。

また、八戸工業大学生命環境科学科講師の本田洋之氏の研究により、すしこから乳酸菌が検出されたという報告がある。これまでなんとなく発酵食品であろうと思われるいただろうすしこだが、本田先生の研究により、れっきとした発酵食品となった。

だが、小泉氏と本田氏の研究結果があるからといって、普段からすしこが植物性の熟れずしと呼ぶのはなんだか小難しい感じがする。簡単に発酵食品と言え、他の人にも伝わりやすいかもしれない。しかし、作っている身からすれば、細かいことは気にしないものだ。熟れずしだろうと、発酵食品だろうと、すしこはすしこ。もし、すしこって何？と聞かれたら、これまで通り米の漬物だと言っておけば良いのだと思う。

すしこの発祥と由来

百年以上前から時代に合わせて少しずつレシピを変えながらも、商品になっていないものも含め、口伝的に地域内で細々と伝わり続けているすしこ。地域ごとに少しずつ違いがある。

その中でも呼び方が地域によって様々なのだ。今はすしこが一般的になってきているが、「赤めし」や「赤すし」と呼んでいるところもある。

すしこは、もともと五所川原市金木地域で使われていたもので、各地に直売所ができ、商品としてすしこ(赤めし)を置くようになってから、「赤めし」はじゃいごくさい(田舎くさい)という事で、響きが可愛らしい「すしこ」と呼ばれるようになったという説がある。

郷土料理は、人・地域それぞれで伝わり方が違ってくるため、はっきりこうだ！と言えないことが多い。すしこという呼び方に関して、今では赤シソで色づけしたものがすしこだと一般的には考えてしまう。筆者の感覚では、魚の飯寿司をはじめとする米で食材を漬けたもの全般を「すし」と呼ぶ人が多く感じている。金木地域で使われていたという「すしこ」は、「すし」+「こ」(娘っ子、飴っこのように名詞に「こ」をつける東北の方言)から、来ているのでは？と考えている。

また、「赤めし」や「赤すし」と呼ばれるものもあること、細かく刻んだ赤カブともち米を混ぜた「すし」の商品を「すしこ」として売っている人もいることから、米を赤く色づけした発酵食品⇨赤めし・赤すし⇨すしこ、という感覚が作り手の中にあるのではないかと気がしている。

実は、秋田県の県北部にもすしこに似たような郷土料理がある。これもまた様々な呼び方をされており、「赤すし」「赤漬け」「赤まま」など。秋田県では行事食(ハレの料理)として作られることが多いそう。赤シソ以外の野菜が全く入らないところもあれば、すしこと同じような材料を入れるところもある。また、山ぶどうやナツハゼの実を入れて色つけて作るすしもあるそう。ナツハゼの実を使うのは、こはぜのすしと呼ばれている。

車力地区に住む方に聞き取りをした際、秋田のこはぜのすしと

同じように、ナツハゼの実を使ってすしこを作っていると教えてくれた。地続きである秋田県と小さな差異はあれ、似たような郷土料理が存在しているのは非常におもしろい。実は、岩手県巻町にも山ぶどうの赤飯という、似たような料理がある。もしかしたら、どこかの地域の人が嫁入りし、レシビを伝えたかもしれない。

はたまた、地域の交流があり、自分の地域にも同じような植物があるから作ってみようと思っ作り始めた可能性もある。かつての人たちは身の回りにある食材を使い工夫しながら料理を作っていた。たまたま作っていたものが似ていたということかもしれない。百年以上も伝わりつづけているため、すしこの名前の由来、発祥を辿るのは難しいが、西北津軽に留まらない地域を越えた繋がりがすしこにはあるのかもしれない。

すしこの将来

二〇二〇年現在、各地域の直売所にすしこを出している人は、合計して十六名ほど。商品として出していないが、家庭で作っている人がどれだけいるか不明だが、今でも家庭で作っているという人もいるだろう。だが、作り手が減っていることは間違いないように思う。

郷土料理は曖昧性が強いものではあるが、これまでの日本や地域の食文化を豊かにしているものに間違いない。和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、地方の郷土料理も見直されつつある。

そうした中で、西北津軽、特につがる市を代表とする「すしこ」は、これからどうなるのだろうか。五十年後にも残しておきたいのか、それとも時代とともに自然に無くなっていく運命になるのか：それは今生きる人たちの選択次第なのかもしれない。

赤ジソ

津軽地域で作られる赤ジソは、葉が大きいのが特徴だ。ナスの紫蘇巻きや、梅干しに紫蘇を巻くなど、食材を赤シソで包む文化がある。赤シソの種類によって、使われ方も変わる。

縄文時代の遺跡からも種が出土していることから、昔から紫蘇は日本の食文化では欠かせない食材の1つなのだろう。



キュウリ

キュウリは、生のものを塩もみして使ったり、塩蔵したキュウリを使用する家庭もある。き出し（塩抜き）加減によって塩味が残り、すしこに深い味わいを作り出す。

また、キュウリを大き目に切ることで、歯ごたえを楽しむ人もいる。キュウリの使い方、切り方ひとつですしこの味わい方も変わるのだ。

すしこに使う食材



ミョウガ

多くの家庭でミョウガを植えており、ミョウガをすしこに使用する人もいる。使い方としては、生でもいいし、甘酢漬にしたものを刻んで入れる人もいる。ミョウガも紫蘇と同じく、酢をかけたり、甘酢に漬けることで、鮮やかな赤色に変わり、すしこに重要な赤色を足してくれる。主張するほどではないが、材料に入っていることにより、食欲増進効果が期待される。

キャベツ

キャベツは春・秋・冬と産地によって旬が分かれる。青森県では、夏秋に生産されることが多い。具だくさんのすしこが好きな人は、キャベツを多めに入れるといいかもしれない。

大き目に切ることで、歯ごたえが出て、食べ応えも出てくる。

赤色を足すために、紫キャベツを入れる人も多い。





炊きあがったもち米に砂糖と酢を加えしっかり混ぜ、冷ます。刻んだ赤シソをいれ、ご飯に均等に色がつくように混ぜる。



輪切りにしたキュウリと水気を切ったキャベツとミョウガを加え、よく混ぜる。



混ぜたら容器に移してラップをし、重石をして蓋をする。冷蔵庫で3～4日寝かせて完成。

夏場以外であれば、数時間常温においておくことで発酵が進み、米粒の形が消えてくる。

1日1回かき混ぜると、色づきがよくなる。



Youtubeから、動画での作り方も見れます！
カメラをかざすと見れるようになっています。
QRコードが読み取れない方は、
『The Ringo mafia』で検索してみてください。

簡単

すしこの作り方



材 料

- | | | | |
|---------|---------------|-------|--------------|
| ・もち米 | 1 合 | ・ミョウガ | 20 g (約 3 個) |
| ・塩蔵赤シソ | 50~60 g | ・酢 | 大さじ 1 |
| ・塩蔵キュウリ | 100 g (約 1 本) | ・砂糖 | 40 g |
| ・キャベツ | 70~80 g | ・塩 | 大さじ 1 |
- (キャベツ、ミョウガの塩揉み用)

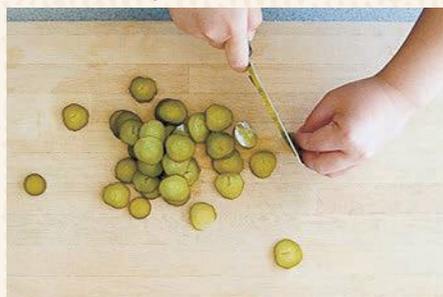
作り方



下準備

- ・もち米は洗米して、1 カップより少ない水で少し硬めに炊く。
- ・キュウリと赤シソは塩抜きしておく。

塩抜きしたキュウリを、
3~4 mm幅に輪切りにする。

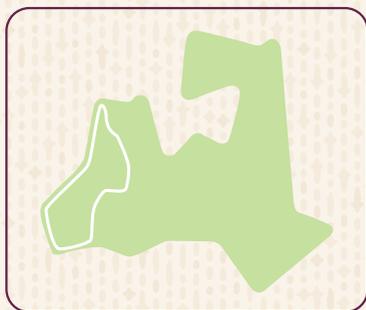


キャベツは大きめ、ミョウガも食べやすい大きさに刻んだ後、塩で揉んでおく。
赤シソは細かく刻む(フードプロセッサーを使用してもよい)。

すしこMAP



- □ --- 五能線
- □ --- 津軽鉄道



すしこが買える場所



つがる市内

- 1 つがる市農産物直売所「じょっぱりの里」
TEL：0173-25-2865
- 2 道の駅アーストップ内「おらほのめへ」
TEL：0173-26-4477
- 3 むらおこし拠点館「フラット」
TEL：0173-69-5215

近隣地域

- 4 中泊町特産物直売所「ピュア」(中泊町)
TEL：0173-57-5054
- 5 道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」(鶴田町)
TEL：0173-22-5656
- 6 海の駅わんど(鱒ヶ沢町)
TEL：0173-72-6661
- 7 道の駅ふかうら風合瀬いか焼き村(深浦町)
TEL：0173-76-3660

すしこアレンジレシピ



郷土料理をただ食べるだけじゃもったいない！
すしこの可能性が広がるアレンジレシピをご紹介します。

#1 | すしことチーズのレタス巻



※写真は2人分

材 料 (4つ分)

- | | | | |
|------|-----|------------|----|
| ・すしこ | 80g | ・モッツアレラチーズ | 4切 |
| ・レタス | 4枚 | | |

作り方

- ① レタスにすしことモッツアレラチーズを乗せる
- ② 包むように巻いて完成

★ワインやウイスキーに合う一品！
食べすぎには注意×



#2 | すしこ納豆

発酵×発酵!!



材 料

・納豆 1パック | ・すしこ 約30g

作り方

- ① パック納豆に好みでしょうゆ・からしを入れ混ぜる
- ② そこに、すしこを加えさらに混ぜる
- ③ 均等に混ぜたら完成

★発酵食品と発酵食品の組み合わせは相性が良い。
乳酸菌をダブルで取り入れて**免疫力UP!**

★白ご飯にかけてもいいし、
そのまま食べても美味しい!



#3 | すしこの赤シソ巻き天ぷら



材 料

・すしこ	80 g	・米粉	80g
・赤シソ	4 枚	・卵	1 個
・油	適量	・水	100cc

作り方

- ① 赤シソを洗い汚れを落とし、しっかり水気を取る
- ② 赤シソに、20gのすしこを乗せ、はみ出ないように包む
- ③ ボウルに、米粉・卵・水を入れ混ぜ溶き、衣を作る
- ④ ②で巻いたすしこを③にいれ、衣をたっぷりつける
- ⑤ 180℃に温めた油で焦げないように揚げる

発行年月	2021年1月
企画・発行者	つがる市地域おこし協力隊 吉田涼香
撮影・素材協力	つがる市地域おこし協力隊 清野由季
印刷製本	有限会社アート印刷
参考文献	小泉武夫 『食の世界遺産』(講談社文庫) 本田洋之 『津軽地域に伝わる発酵食品「すしこ」からの乳酸菌の検出』 (八戸工業大学紀要第38巻 (2019) ,pp. 117-120)
写真	表紙 『雪とすしこ』(2020年12月19日、猛吹雪の中撮影。寒かった) 中表紙 『秋空と出来島海岸』(2020年9月5日、物思いに耽っていた) 目次 『田んぼと岩木山』(2020年8月21日、この組み合わせ最高) 食材 『夏野菜に囲まれる』(2020年8月21日、友人宅の畑)

