

## 寿司

### なれずし

現代の寿司の前身である「なれずし」は、塩漬けの魚と炊いたご飯を組み合わせで発酵させることで作られます。このような魚の調理法は、稲作が行われ、淡水魚が捕れた東南アジアの地域に起源があります。日本で最初に書かれた寿司の記録は、8 世紀に遡ります。なれずしの米は発酵させるために使用され、魚の部分だけが食べられました。

### 半なれ寿司と現代の寿司

室町時代（1336～1573）に寿司は劇的に変わりました。数日から 1 か月、発酵をさせた新しいタイプの半なれ寿司は早いうちに食べられる寿司でした。魚は酸味を帯び始めたばかりで、米はまだ乳酸の発酵によってどろどろしていませんでした。歴史上初めて、魚と米の組み合わせが寿司として食べられたのです。これは米が歴史的に日本の主食であったため、大きな変化でした。酢飯と生の魚で作られた現代の寿司は、19 世紀に人気を博しました。

### 今日の小浜市での寿司

小浜市では、サバとニシンの寿司が地元の名物です。にしんの寿司は、乾燥させたにしんを米のとぎ汁に一晩漬け、麴と塩、大根と人参、たかのつめなどの層にして、重しを載せて 2 週間ほど漬けたものです。小浜の正月で人気の料理です。サバは多くの場合、押し寿司のスタイルで提供されています。魚を敷いた箱にお米を入れて押し込みます。その後、一つ一つの寿司に切り分けられます。押し寿司は地元のお店で販売されており、1 階のキッチンスタジオではサバの押し寿司の作り方を訪問者に教えています。