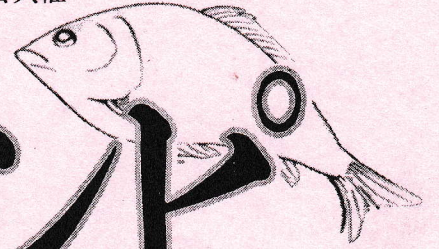


沖新田なつかしの味

# ふなめしのレシピ



◆ 百間川の活きのいい新鮮な寒ブナを使って、操南学区栄養改善協議会のみなさんがつくったふなめしです。安心してご賞味ください。

ふなめしってなに？

ふなめしは 岡山県南地域に伝わる鮒(フナ)を使った郷土料理です。

Q. 操南地域の人も食べていたの？

A. 農地の多い干拓地の用水路では、フナをはじめ多くの川魚がとれました。操南地域でもよく食べられていた懐かしの味です。

## 材料 (3人前)

ふなミンチ…150g  
ごぼう(ささがき)…40g  
ボールに削り入れ、アク抜きする

金時人参…40g 長さ4cm、5mm角の短冊切り  
大根…50g 長さ4cm、1cm角の短冊切り  
里芋…50g 小輪切り  
しいたけ…2g 細線切り  
(50ccの水に前日からつけておく)  
油あげ…1枚 4本線を入れて、小口切り  
こんにゃく…25~30g 細線切り  
ねぎ…細2本 小口切り  
土生姜…15~18g 薄くスライスして、  
プロセッサーにかける

焼きのり…少量 長さ4cmの線切り  
小麦粉…3g  
だし汁昆布 300cc  
(内しいたけのもどし汁 50cc)  
酒、みりん、薄口しょうゆ…各 30cc

## 作り方 (3人前)

- ① ふなをミンチにする。小さいふなは、エラをはさみで切る。  
頭を落とし、内臓を洗って三枚におろす。  
そして出刃包丁でたたき、出来るだけ小さくする。
- ② 鍋に生姜とミンチを入れ、酒を入れて炒める。ミンチが白くなったら、野菜を入れて炒める。みりと出し汁を加えて煮る。あくを取る。
- ③ 薄口しょうゆを加えながら弱火で煮て、味をみる
- ④ 味をみながら、しょうゆを加える。  
※ご飯にかけて食べるため、味を加減すること
- ⑤ 出来上がったたら、ねぎを入れる。
- ⑥ 丼にご飯に具と汁をかけ、最後に焼きのりを加えて出来上がり。



## 操南公民館鮎飯会に寄せて

平成31年2月10日

西村 猛

私は藤崎の北の果ての操南中学校の裏通りに生まれ、今も住んでいる者です。

先日、館長から鮎飯の思い出話しをしてほしいと言われまして、幼い頃の思い出をひもといってみましたので少しお話ししてみたいと思います。

わたしは、太平洋戦争が終わった時、小学4年生でして鮎飯と言えは当時は大変なご馳走だったように記憶しています。

そして鮎飯が食べたいばかりに、寒いのにいつも父が行く寒鮎釣りに付いて行きました。今のように温かい防寒着もなく、綿入れのチャンチャンコと言うものを着て寒さと闘いながら、釣れた鮎の数が増えて行くのが嬉しく、楽しかった思い出として残っていることに気付きました。

今はほとんどがゲンゴロウ鮎ですが、当時は鱗が金色に輝いていて、どの鮎より美味しい本当の鮎の味がすると言われていた金鮎（真鮎）もよく釣れていました。

そして帰り道では父と声を合わせて「サーミーヨ、サーミーヨ」と唄いながら、小走りで帰っていたことがよみがえって来ました。家につくと裏川に浮かべてある“生かし舟”に鮎を活かし、その都度1回の調理に必要なだけの鮎をすくい出し、父が丁寧に鱗を取り、頭とハラワタと全てのヒレを取り、きれいに料理して、3～5mmの厚さでブツ切にし、それを出刃包丁の刃で叩き切り、背で骨を叩きつぶして鮎のミンチを作っていました、私にも叩けとよく手伝わされていました。（別名「叩き飯」と言われる由縁でもある）

次いで母が、このミンチを菜種油を入れた鍋でパラパラに碎けるまでで炒り、当時は貴重だった油揚げと牛蒡、里芋、人参、春菊など沢山の野菜を入れて美味しい鮎飯をつくってくれ、温かいご飯に上からかけていただきました。家族みんなで作った鮎飯はこのほか美味しかった思いが今も私には残っています。

当時の食糧難の折りから今思うと、私の体は鮎で造られ、鮎釣りで我慢と辛抱を教えられ鮎さま様と感謝しています。

当時は、調味料も今とは比較にならないもので、醤油は合成醤油で、甘味料はサッカリンかズルチンかで、自然のものと言えは鮎と油揚げと野菜だけだったと記憶しています。それでも鮎飯はとても美味しいご馳走でした。（幸い我が家の甘味料はサトウキビを父が作りそれを搾って煮詰めた黒砂糖を造って使っていた。また塩も旭川の水を煮詰めて作っていた。）

今は世相もよくなり著しい技術進歩により調味料もよくなり鮎飯も更に美味しくでき、今日もこうして皆んなで楽しむことができるようになりました。

今もって鮎飯がこのように親しまれているのには、やはり鮎の持つ美味しい味、人にやさしい味、懐かしい味が、今も皆さんの心に残っていると言うことではないでしょうか。

来年も再開して欲しいと私は思っています。皆さんいかがでしょうか。

おわり