

「岩国寿司」で殿様気分

「穴を覗くと先の見通しが大きく」ということから、古くから縁起の良い食べ物とされてきた蓮根は、スイレン科ハス属の多年生植物の地下茎が大きく育ったもの。主な栄養成分は澱粉だが、ビタミンCを多く含むため、肌の新陳代謝を良くするほか、粘膜を丈夫にして風邪の予防にも効果的とされている。また食物繊維が多い

ため、便秘の解消やコレステロール対策にも有効で、さらには滋養強壮に効くアスパラギン、アルギニンなども多く含み、ムチン(切ると糸を引くのがルチン)という蛋白質の一種が胃腸を保護する働きがある等々、

いいことずくめの食材なのだ。そこで今回はちょうど旬を迎えたばかりの蓮根を使った料理に挑戦してみた。

蓮根の産地は全国に数多くあるが、今使用したのは蓮根の中でも最高級品とされる山口県岩国市産の「岩国蓮根」。その歴史は今から約二百年前、岩国藩主の命を受けた篤農家・村本三五郎が、備前(現在の岡山県)から持ち帰った種蓮根を門前地区で栽培したことに始まるという。当時、「門前蓮」の名で評判となったこの蓮根は、通常八穴とされる気穴が九つあり(その理由はまだ説明されていないが、一説によると塩分を含んだ泥池の中での呼吸容量によるものという)、藩主・吉川家の家紋(九曜の紋)に通じていたことから、藩主にとっても喜ばれ、藩の特産品として栽培が奨励されたそう。大正中期以降に大陸系の蓮根との間で品種改良が重ねられた現在の岩国蓮根は、九穴の特徴はそのままだに、もちもちとした粘りとシャキシャキとした食感にはさらに磨きがかかり、最高級品として全国にその名を馳せている。



その岩国蓮根を使って挑戦したのは、岩国に伝わる「岩国寿司」とエビのすり身を挟んだ「挟み揚げ」(材料と作り方は右下を参照)。岩国と言えば、五連のアーチが美しい錦帯橋が有名だが、岩国寿司もまた、押し寿司を五段重ねにするという豪華なもの。海・山・里の幸を惜しげもなく使

うその豪華さから別名「殿様寿司」とも呼ばれ、祭事や祝事の際には欠かせない郷土料理となっている。出来上がりはちらし寿司風の押し寿司といった感じだが、一口食べると、やはり酢でみられた蓮根のシャキシャキ感が抜群で、いくら食べても飽きのこない味だ。一方、揚げたての熱々で頂いた挟み揚げの方は、岩国蓮根特有

の強い粘りから生まれるもちもち感と歯切れのいいサクッリ感が絶妙に同居するたまらない一品となった。いずれの料理でも「今まで食べていた蓮根は一体何だったの?」と思えるほど、その存在が際立っていた岩国蓮根。蓮根はあまり好きではないという人も、是非一度、食べてみてほしい逸品だ。

岩国寿司



岩国寿司の材料(15cm角の枠1型分ぐらい)……酢蓮(岩国蓮根1節、甘酢(酢半カップ、砂糖大さじ4~6、塩少々、水半カップ)、酢ペの魚(鱒(さわら、鯡(あじ)など)200g、錦糸卵(卵3個、塩少々)、干し椎茸(しいたけ)の甘煮、春菊、寿司飯(米2合分)、葉蘭 ※さらにお好みで煮穴子やおぼろなどを加えれば、より豪華な岩国寿司となります



作り方……①蓮根は皮を剥いて薄切りにし、酢を入れた湯で茹で、合わせておいた甘酢に漬ける(A)。②酢ペの魚は薄切りにする。③卵は薄焼きにしたものを線切りにして錦糸卵を作る。④干し椎茸の甘煮は線切りにする。⑤春菊は軸を取り、塩茹でにする。⑥酢水で濡らした枠の底に葉蘭を敷き、5等分した寿司飯を入れて広げて「①~⑤」を適量散らし(B)、葉蘭を乗せて軽く押すのを繰り返す、5段重ねにする(C)。⑦最上段には葉蘭を裏返しに乗せ、重しをして3時間~1晩置けば完成



●岩国れんこん(M-3kg) 1620円/箱(税込、送料別 ※価格は時期により多少変動します)
[取扱(収穫)期間] 9月上旬~翌5月上旬
【問い合わせ先】
えーじゃんどこどこ
☎0827-34-5050
[E-mail] order@a-jan.com
[URL] http://www.a-jan.com/shop/renkon/

岩国蓮根の挟み揚げ



岩国蓮根の挟み揚げの材料(4人分)……岩国蓮根(厚さ5mmに輪切り)24枚、エビのすり身(エビの剥き身150g、卵白1/2個、ネギのみじん切り5cm分、片栗粉大さじ1、塩少々)、天ぷらの衣(天ぷら粉1カップ、水1カップ)、小麦粉、揚げ油、大葉、柚子(ゆず)などの柑橘類

作り方……①エビの剥き身は庖丁(ほうりょう)でよく叩いてから、卵白、ネギのみじん切り、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。②蓮根の輪切りに薄く小麦粉を付け、「①」のすり身を塗り付けて、もう1枚の蓮根で挟む(D)。③「②」に衣を付け(E)、約170℃の油で5~6分ほど揚げれば完成