

おすしの勉強

1 お寿司はいつごろからあるの

お寿司は遠い昔、魚とご飯を保存しようとして偶然出来た食べ物がおすしの最初のもので。

このお寿司は、今のご飯とお魚を握ったお寿司ではなく、お米の発酵でお魚を漬けた食べ物で、匂いもお酒を飲む大人には好きな人も居ますが子供にはちょっと臭くて嫌われます。

この様なお寿司を馴れ寿司と言います。馴れ寿司の代表は滋賀県の琵琶湖地方に昔から伝わる近江の鮒寿司があります

今皆さんが良く食べるお寿司は、江戸時代1800年代の初めに、『はなやよへい』と言う人が両国の橋のそばの屋台で、ご飯とお魚を握ったのが始まりと言われていました。これをにぎり寿司とも言います

2 お寿司の種類は



お魚をご飯と一緒に漬けて、ご飯を発酵させて魚と馴染ませて作る寿司を馴れ寿司。

お魚とご飯と一緒に漬けるが、短期間で食べれるようにした飯寿司。関西地方

で箱を使って魚を下にしてその上にご飯を入れて押して造る箱寿司、又の名前を押し寿司 大阪寿司とも呼びます。これはお弁当用に、にぎり寿司よりも早く作られていました。

にぎり寿司は、江戸時代現在の東京(江戸)で作られるようになったので、江戸前寿司とも言います。



3 お寿司に使う材料は

お寿司は字で書くと魚に旨いとも書きます『鮓』ですから当然お魚をうまく食べさせる為に、お魚を使います。

そのお魚の中には海の魚と川や沼の魚がいます。お鮓に多く使われているのは海の魚です。それではなぜ海の魚が多く使われるのでしょうか？

川^{かわ}や沼^{さかな}の魚^{どろくさ}は泥臭^{ほね}かったり、骨^{おほ}が多^{おほ}かったり、魚^{さかな}の身^みの中^{なか}に住^すみつ^すく**バイ菌**^{きん}がいる事^{こと}もあるからです。

海^{うみ}の魚^{さかな}には、お寿司^{つか}に使^{つか}われる魚^{さかな}が多^{おほ}くあります。**マグロ** **イカ** **タコ** **タイ** **ヒラメ** **エビ** **アジ** **サバ** **イワシ** **ウニ** など数^{かず}えればきりがありませ

せん。
海^{うみ}の魚^{さかな}は川^{かわ}の魚^{さかな}に比^{くら}べ、お寿司^{おほ}に多^{つか}く使^{つか}われますが、海^{うみ}の魚^{さかな}も腸炎^{ちょうえん}**ビブ**
リオ菌^{きん}と言^いって、塩^{しお}を好^すむ**バイ菌**^{きん}が付^ついている事^{こと}があります。この**バイ菌**^{きん}を『**好塩菌**』^{こうえんきん}ともい

4 おいしいお寿司を作るには

おいしい寿司^{すし}を作る^{つく}のには、鮮度^{せんど}の良^よいお魚^{さかな}を使^{つか}います。出^で来^きるだけ獲^とれた
てで、**元氣**^{げんき}の良^よいお魚^{さかな}が必要^{ひつよう}です。そし

てそのお魚^{さかな}を早^{はや}く料^{りょうり}理^りしな^なく^くては
いけません。ノロノロ^{しごと}仕^し事^{ごと}をしてい^いるとお魚^{さかな}は悪^{わる}くな^なってしま^まいます。
そし

てお魚^{さかな}に付^ついてい^いるかも知^しれな^ない、**バイ菌**^{きん}をや^やっ^つけな^なく^くては
いけません。**アンパンマン**がい^いれば**バイキンマン**はや^やっ^つけられ^られますが、お寿司^{おほ}の場合^{ばい}
は**スパーマン**でや^やっ^つけま^ます。お寿司^{おほ}のご飯^{はん}に使^{つか}う**酢**^すは、**バイ菌**^{きん}をや^やっ^つける
スパーマンです。

アジや**サバ**など**酢**に漬^つけると**腸炎**^{ちょうえん}**ビブ**
リオは死^しんでしま^まいます。**酢**はと^と
ても強^{つよ}いお友^{とも}達^{だち}です。

この**酢**^すを使^{つか}わ^わないものはお寿司^{おほ}ではありませ^せん。
しかしこのほかに^{ちゅうい}もおいしいお寿司^{おほ}を作^{つく}るた^ためには注^{ちゅうい}意^いしな^なく^くては
いけな^ない事^{こと}がありま^ます。

手^ての爪^{つめ}が伸^のびてい^いないか、汚^{よご}れてい^いないか、傷^{きず}がな^ない^いか、よく調^{しら}べて、**石鹼**^{せっけん}
をつ^つけて良^よく洗^{あら}い、その後^{あと}で**逆性**^{ぎやくせい}**石鹼**^{せっけん}で又^{また}良^よく洗^{あら}いま^ます。

食^たべ物^{ぶつ}を作^{つく}る時^{とき}の服^{ふく}装^{そう}は汚^{よご}れの無^ないきれいな物^{もの}を着^きま^まし^しょう。
包^{ほう}丁^{ちよう}は特^{とく}に気^きをつ^つけな^なく^くては
いけな^ない事^{こと}です。手^てを切^きると痛^{いた}いから^らです。

包丁^{ほうちよう}の刃^はの先^{さき}に手^ては**絶対**^{ぜったい}に持^もっ^つて行^いってはい^いけな^ない事^{こと}です。
お寿司^{おほ}の場合^{ばい}は**加熱**^{かねつ}(火^ひを使^{つか}う)し^したりはし^しませ^せんので、**バイ菌**^{きん}は調^{ちよう}子^しに乗^の
っ^つてど^ちん^ちど^ちん力^{ちから}を付^つけてい^いきま^ますので、**早い**^{はや}仕^し事^{ごと}が必^{ひつ}要^{よう}です。

腸^{ちよう}炎^{えん}**ビブ**リ^{きん}オ^{きん}菌^{きん}(**バイ菌**^{きん})は**水**^{みず}に弱^{よわ}いので魚^{さかな}を良^よく洗^{あら}いま^ます。
ま^まな板^{いた}や布^ふ巾^{きん}も**水**^{みず}洗^{あら}いしていつもきれいにし^してお^おきま^ます。

そし^そて魚^{さかな}を使^{つか}ったお寿司^{おほ}は、**バイ菌**^{きん}の増^ふえに^にく^くい**冷たい**^{つめ}温^{おんど}度^ほで**保**^ほ存^{ぞん}しな^な
く^くては
いけな^ない事^{こと}です。

そし^そて造^{つく}ったお寿司^{おほ}は手^てをキ^きレイに洗^{あら}って早^{はや}く食^くべま^まし^しょう

それではお寿司を造ります……

「平成14年7月24日、親子の料理教室」

夏休みの自由研究を、おすし屋さんでお勉強して豆板さん誕生！