

自由研究『ばらずしについて』

老松小学校 平坂 莉衣菜

①調べたきっかけと理由

老松学習で倉敷市の構成文化財の事を知り、**岡山**の郷土料理である「ばらずし」にきょうみを持ったため

②郷土料理について

<郷土料理とは>

その地方に古くから伝わる
独特の調理法や材料を用いた料理



<岡山県の有名な郷土料理>

「ままかり寿司」「きびだんご」「ばらずし」
「ひるぜんおこわ」「あみだいこん」

③「ばらずし」とは

<「ばらずし」ができた理由>

江戸時代に、岡山藩主の池田光政がりょうちの住民に
「食膳は一汁一菜とする」というおふれを出したのがきっかけ。
住民は魚や野菜などをすしの具として使えば、
ひとつのおかず（一菜）として食べられると考え、
多くの具を入れる**ばらずし**を作るようになった。



<「ばらずし」の特徴>

- ・ごはんが見えないほどたくさんの具が入っている。
- ・瀬戸内海の**魚介類**、岡山平野の**野菜**、中国山地の**キノコ**や**山菜**をぜいたくに使った、ごうかなおすし。
- ・いろいろななざりつけは、それぞれの家庭によって工夫がこらされている。

<身近な家庭の「ばらずし」を調べてみた>

質問1：どんな時に「ばらずし」を食べる？

- <父実家> 秋まつり、おぼん
- <母実家> 秋まつり、お祝いごと（ひな祭り・誕生日など）
⇒秋祭りは定番。その他いつ食べるかは家庭によってちがう。

質問2：「ばらずし」の具材には何を使う？

- <父実家> しゃけ・きゅうり・しそ・たまご・のり
- <母実家> イカ・えび・さわら・もがい・たまご・にんじん・れんこん
ごぼう・さやえんどう
⇒家庭によって具材はちがう。

質問3：「ばらずし」を作るときに工夫していることは？

- <父実家> 酢めしがおいしくなるように「だしこぶ」を入れている。
家族みんなシソが好きなのでシソのおいしい時期に作っている。
- <母実家> きんしたまごをおいしくするために、甘く味付けしている。
きんしたまごはなるべくうすく細く切っている。
見栄えをよくするために、きれいな色で並べている。
⇒家庭によってそれぞれ工夫されている事もわかった。

④「ばらずし」を作ってみた

【具材】 **魚介**：イカ/エビ/いくら/たこ/あなご/しめさば
野菜：れんこん/にんじん/大葉/ごぼう
キノコ・山菜：しいたけ
その他：たまご/こうやどうふ/かまぼこ/かにかま/ごま

【調理】

(1) すめし + まぜこみの具材 ⇒ まぜずしをつくる

ごはん



まぜこみぐざい



※教えてもらったので れんこん・ごぼう・にんじんを
こぶを入れてみた。 『だし・さとう・しお・水』でにこむ。

(2) のせる具材の調理（しょうゆ・さとう・しおなどで味付け）

・しいたけの味付け



・あなごの味付け



・きんしたまご
(あまくち)

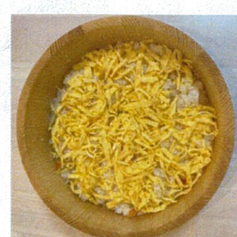
・えびの味付け



・にんじん、たこ、いか、こうやどうふなども味付け



(3) もりつけ



<もりつけでこだわったこと>

- ・ごはんが見えなくなるほど具材をのせた。
- ・一か所にまとめず、まんべんなく具材をのせた。
- ・色々な色を使ってみれば色が良くなるようにした。

「工夫したこと」

(おばあちゃんの教えから)

- ・だしこぶを入れてかためにごはんをたいた。
- ・きんしたまごは、なるべくうすく、細くした。
- ・甘めのやさしい味付けにした。



『すめし』『まぜこみぐざい』
『すしず(す・さとう・しお)』
をまぜてまぜずしを作る。
※入れるさとうの多さにびっくり!



⑤感想

【調べてみて】

- ・ばらずしが出来た由来にびっくりした。

【作ってみて】

- ・具材がいっぱいなので何を入れるか選ぶのが大変だった。(スーパーマーケットの買い物も時間がかかった)
- ・具材を切るのそれほど大変ではなかった。
- ・調味料の量に気を付けた。(おいしくなるように)
- ・色がきれいに見えるようにもりつけをがんばった。

【食べてみて】

- ・はじめて食べておいしかった。
- ・でも...にぎりずしのほうがばらずしよりもすき。