



① めはり寿司に絶対欠かせないのが「高菜」
畑から採ってきた大きな高菜を1枚ずつ塩漬けにします。ピンと張りがあり元気そうなのは採れたての証!



② 1週間ほど塩漬けした後、水で良く洗い、塩を拭きます。鮮やかな緑色の高菜の漬け物の出来上がり。これだけでも美味しそう!

③ まず高菜を巻きやすい大きさにちぎり、高菜の表面を外側にくるように持ち、ご飯と一緒に握ります。やぶれてしまわない程度に手のひらと親指を使ってピンと張りながら握るのがコツ。これが簡単そうでなかなか「素人」では難しいとのこと。



④ おばあちゃんのめはり寿司は、見た目から違います。高菜がピンと張られているので緑色も鮮やかでつやつやに輝き、また一口ほおばるとパツンと音を立てて高菜が弾けます。これこそおばあちゃんならではの長年のテクニックだということです。

WAKAYAMA in 食図鑑



vol.1 めはりずし



近露王子と継根王子の中ほどにある民宿。おばあちゃんの「すみちゃん」は知る人ぞ知る、めはり寿司の名人。夕食や昼食付きプランで、「すみちゃん」のめはり寿司が食せる。

いろいろ庵

住所/田辺市中辺路町野中2007-2
電話/0739-65-0105

つやつや
つやつや

もうひとつのめはり寿司



東京からターンでやってきた川崎さん夫婦がこの秋に開店する「じぞう」は、高原の古道沿いにこぢんまりと建つおむすび屋さん。常時5種類程度のおむすびと、もちろん「めはり寿司」も提供予定。

じぞう

住所/田辺市中辺路町高原789
電話/080-5930-0080

ガブッ

⑤ 紀南地方では昔、山仕事のお弁当としてめはり寿司を持っていったのだとか。今では食べやすいように小さくなってはいますが、昔はほおばるのに目を見張る程大きかったので、めはり寿司と呼ばれました。

