

実は、栄養バランスの宝庫！

4世代で楽しむ——

# 『いなり寿司』で作ってもらった

田邊 美紗子 家庭料理家  
取材・レポート：『めづるくらし』研究会 編集部 和久秀



**ポイント…1**  
油揚げを煮る際に、お酒を入れることで揚げの味にコクがでる。揚げの色は、醤油の色によって濃淡が出る。関東では色が濃い醤油を使うことが多い。



**ポイント…2**  
梅干し、梅漬けはご飯を混ぜる際にちぎっている。色味の無い『いなり寿司』に赤みが点々と入ってきれいな上に、ほどよい酸っぱさは飽きがなくくつでも食べられる。節句などおめでたい席や花見など防腐剤代わりにもなる。

簡単に美味しい。幼子からお年寄りまでいただける、甘辛く煮た油揚げに酢飯を詰めた『いなり寿司』。「お稲荷さん・お稲荷・いなり」、地域によって「信田鮓・信太鮓」（ともに大阪）、「きつね寿司」や、キツネの鳴き声から「こんこん寿司」などとも呼ばれています。

油揚げは稲荷神の使いであるキツネの好物といわれ、その油揚げが稲荷神社の供物とされています。豊川稲荷（愛知県豊川市）が発祥地を謳うなど、各地で特徴的な『いなり寿司』が名物として取り上げられています。味は寒い地方ほど濃い。形は、東は四角（俵型）、西は三角（狐の耳型）の傾向があります。

手軽な『いなり寿司』ですが、生活習慣病の予防となる「三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）」と「必須アミノ酸（アミノ酸の中でも体内で作ることができないもので、食物から摂取）」のバランスの良さは、意外に知られていません。血中のコレステロールを減らす不飽和脂肪酸や、抗酸化作用、糖尿尿の改善など。さらに酢飯の酢には血中脂質の低下、血糖値上昇の緩和、疲労回復などに効果があるとされています。

今回は、神奈川県横浜市で100年続く『いなり寿司』をご紹介します。古いノトにしたためられたレシピは、正月や節句など催事ごとの季節料理として、「明治、大正、昭和、平成」と、今も4世代に受け継がれています。



田邊 美紗子：家庭料理家

幼少の頃から代々訪問客をもてなす環境に育ち、結婚してからも変わらず大人数の料理を作る家庭料理の達人。現在は、同居する編集者の娘の客人をもてなす日々。いくつになっても、いろいろなジャンルの料理を教わり、試しながら美味しい楽しい料理に挑戦している。神奈川県横浜市在住。

**材料**  
油揚げ……10枚  
砂糖……大さじ3杯  
醤油……大さじ5杯  
だし……1カップ（180cc）  
※昆布とかつお節、お酒・塩を適量

**合わせ酢**  
米5合にお酢をカップ半分強  
塩……大さじ1杯  
砂糖……大さじ2杯～3杯

「作るたびに味が違っていいし、家族や友人の嗜好に合わせてアレンジし、オリジナルを生み出すのもいいと思います。お揚げを煮るときに、お酒を入れるのはぜひ試してほしいです。また梅が入ると、華やかさが出て大変喜ばれることが多いですね」と語る、田邊美紗子さん。

### 油揚げを煮る

▼鍋に油揚げを入れて、たっぷりかぶる水に酒を少々入れ、落し蓋をして30分ほど水煮。  
▼醤油、砂糖を順番に入れて味付けを甘めに仕上げから、そのまま浸して自然に冷ます。  
※：お酒を入れて煮るのがコツ。

### すし飯の炊き方

▼洗った米は、しばらくザルにあげておく。  
▼水を少なめに、だし昆布をひと切れ炊飯器の底にひいて、ご飯（5合）を炊く。  
▼炊きあがったご飯を飯合にあげて、合わせ酢を混ぜる。  
▼ご飯を冷ます。

### 梅干し、梅漬けの種を取り除き、小さくちぎってご飯に混ぜる。

※：紅色と酸味が、キレイな『いなり寿司』になる。

### しょうがの甘酢漬け

▼しょうがは皮をむき、薄切にする。  
▼熱湯にさっとくぐらせ、ザルに上げて軽く塩を振る。

### 仕上げ

▼絞って水分を取った油揚げに、ご飯を入れる。  
▼しょうがの甘酢漬けを添えて、出来上がり。