



旬食レシビのお弁当

旬の食材を使った
お弁当のレシビを紹介します。
お弁当に限らず、普段の食卓にも
ぜひご利用ください。

ジャガイモと
桜えびのサラダ

春キャベツと
たけのこのマリネ

鯖は冬から春にかけて多く漁獲され、春の魚として広く親しまれています。体長によって、サゴシ・ナギ・サワラと呼び名が変わる出世魚としても知られています。

vol.12

鯖のくるみみそ焼き

淡泊な鯖に甘辛くてコクのあるくるみみそがよく合います。
お花見弁当に作ってみてはいかがでしょうか。

[材料] (2～3人分)



鯖	2切れ(約200g)	☆みそ	大さじ1/2
塩	適量	☆砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1	☆酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	☆みりん	小さじ1
くるみ(からいりしたもの)	20g	木の芽(お好みで)	適量

[作り方]



鯖は軽く塩をふり15分ほど置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取り、お好みの大きさに切る。



ポリ袋に1と酒、しょうゆを入れ、空気を抜いて密封する。冷蔵庫で一晩おき、下味をつける。



くるみみそを作る。くるみはポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、☆印の材料全てと一緒に混ぜ合わせる。



2の両面を火加減に注意しながら8割ほど焼く。3をのせて焼き色が付くまで焼き、木の芽を添える。

お弁当箱の大きさに合わせて切ります。

一晩おくと味がよくなります。

焦げやすいので、火加減に注意してください。
※焼き時間はご家庭の魚焼きグリルに合わせて加減してください。

●レシピ監修/レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美



キラリ! 宮崎人35 Miyazaki Human Interview



▲女性的な情緒を持つ「久峰うずら車」と、端午の節句などで贈り物にされていた「神代独楽」。どちらも伝統的な玩具です。

昔は身近だった玩具

「神代独楽」はまず、竹の筒の上下にヒノキ板を削ったふたをはめ込み、側面に風切り口を作ります。筒には回転する独楽が安定するよう竹の心棒を通して、家紋など模様の入った和紙を貼ります。最後に松の木の根でいぶし焼きにし、黒々と色付けすれば完成です。回すと、ブーンと勢いよく音を立てるのが特徴で、兵頭さんによると「竹の乾燥や、ヒノキのふたが密閉できているかどうかで、音の鳴り方や大きさが回り方が違うんですよ」とのこと。江戸時代には参勤交代の土産物として献上されていたそうですが、兵頭さんにとっては小さいころにどの家でもみんな作って遊んでいた、身近な玩具なのだ

「父親の後を継いで木工の道へ」
久峰観音に伝わる縁起物「久峰うずら車」と、竹でできた「神代独楽」。佐土原町に代々伝わるこれらの伝統工芸品を守り継ぐと、8人の作り手からなる佐土原町伝統的工芸品保存会では展示や絵付けなどのイベントを随時行っています。県の伝統工芸士である兵頭正一さんもその1人。木工を手掛ける父親の作業を、小さいころから手伝っていたそうです。
「幼いころから竹を削ったり、ヒノキのふたを削ったりして手伝わされよったんですわ」と当時を振り返って笑う兵頭さん。亡くなった父親の後を継ぎ、70年以上も伝統工芸品を作り続けています。

数百年の歴史を絶やしたくない

伝統工芸品の継承に取り組んでいる保存会ですが、兵頭さんは80歳。他の会員も高齢となり、長い間受け継いできた伝統が途絶えてしまう危機にさらされています。「神代独楽も久峰うずら車も、佐土原に数百年前から伝わる大切な宝物。ここで終わらせちゃいかん、何とか残していかにや、という気持ちで取り組んでいるんですよ」と、兵頭さんは静かに語ります。

一方、「久峰うずら車」は、キジ科の鳥・ウズラを模した縁起のよい玩具。タラの木の皮をはぎ、白い木肌の胴体に竹の軸を通して、松を輪切りにした車を付け、絵付けをすれば完成です。雄雌で一組になっているのが特徴で、昔は地元の久峰観音や鬼子母神社の祭りで売られていたそうです。

そうです。