

美味しいフナズシの作り方

家庭で、20～25尾のフナズシを美味しく作る方法

監修:藤原 氏(彦根市)
地域により作り方は少しずつ変わります。

●必要な物

- 塩切り(塩蔵)したニゴロブナ
鮮魚換算で5kg
- ブラシ(真ちゅうのワイヤーブラシ)
- まな板(フナを洗うときの台に使う)
- キッチンペーパー
- ざる・かご等(洗ったフナを入れる)
- 洗濯物(靴下)干し
- 漬物用プラスチック桶(30号)
- ビニール袋2枚(先の桶用)
- ご飯(3升5合の米を炊飯)
- 酒1合
- 荷造り用ビニールロープ1.7m×9本
- 重石(合計30kg)



●作業

①フナを水道水(流水)で洗い、塩を取り除く。
この時、口から水道水を静かに流し込み、
お腹にある塩分も取り除くことが重要(写真1)
卵が詰まっているので、流さないように注意。



②水道水を流しながらブラシで、残っているウロコを取り除く(写真2)。背びれの付け根、のど元、
腹びれの下などはウロコが残りやすいので、ていねいに洗う。



③水を流しながら、ブラシでフナ全体を青光りするまで磨き上げる(写真3)。

体表の黒っぽい皮はほぼ完全に取り除く。鰓ぶたの裏は、親指と人差し指で擦るようにしてぬめりを取る。

④磨き上げたフナはキッチンペーパーで水分を取り(頭の中も)、洗濯物干しに尾を挟んでつり下げて、風通しが良い日陰で翌日まで(数時間でもOK)干す(写真4)。

⑤ご飯に漬け込む。まず、桶の中にビニール袋を2重にして入れる。その中へ、酒に浸した手で、ご飯を2~3センチの厚さになるように敷き、よく押さえて均す。

⑥フナの鰓ぶたの下やお腹の中にご飯を詰める(写真5)。この時、卵を奥へ押し込まないように、無理にご飯を詰めないこと。鰓ぶたの下にはご飯がはみ出すくらい沢山詰め込むことが重要。

⑦ご飯を詰めたフナは、お互いが重ならないように桶の中に、1重に平行に並べる(写真6)。

⑧その上に、フナが隠れる程度にご飯を敷き、隙間ができないよう強く押さえる。

⑨その上に、先のフナと直角方向(井形状)に、⑦と同じようにご飯を詰めたフナを並べる(これを繰り返す、何層にもする)。

⑩最後にご飯をかぶせて、2枚のビニールを交互に閉じ、しっかりと押さえる。

⑪ビニール袋の上に、桶の内周に沿わせて太縄をおき(写真7)、上に内蓋をのせて、軽いめの重石(20キロ程度)をして1週間置く。

⑫1週間後、重石を追加する(合計30キロくらい)。

*重石の下から桶にビニール袋をかぶせ、桶の周りを紐などで縛ると、臭気がもれない。

●管 理 等

○漬け込みは、夏の土用の暑い日が良い(最初に発酵を進めることが重要で、涼しい日は不適)。

○桶の置き場所は、午前中に日が当たる場所がよい。

○特に水を張る必要はない。夏季には重石の下などに虫が発生するが、内部に侵入することはなく、そのまま放置する。12月末には食べられる。



磨く前



磨いた後

写真3



写真4



写真5



写真6



写真7