

100年フードデータベース

都道府県名		岐阜県	
100年フード名		寝寿司（ねずし）	
認定部門		☒ 伝統部門 ☐ 近代部門 ☐ 未来部門	
発祥時期		☒ 伝承	
主な伝承地域		下呂市馬瀬地域	
食文化ストーリー （歴史・文化・関連行事等）		寝寿司は馴れ寿司の一種で、寒冷な山国の飛騨地方を中心に正月料理として、また厳しい冬を乗り越える貯蔵食品として各家庭に伝えてきた郷土料理です。伝承地域内でも冬の気温の差や各家庭ごとの使用する具材、製法などに微妙な違いがあり味にも差があります。馬瀬地域は、飛騨と美濃の食文化の接点にあり、寝寿司についても馬瀬らしい味があると言われています。 起源については定かではないが、昔は材料の白米、麴、塩鱒は山間部で海に遠く、且つ交通不便な飛騨地方では貴重品であり、一般家庭で広く作られるようになったのは、材料の入手が容易になった明治以降と考えられ１００年以上の歴史があると推定されます。寒冷な飛騨地方の正月の御馳走として、１２月に入ると具材の準備や調理、漬け込み作業が年末恒例の風物詩となっています。正月のお膳を飾り１月末頃まで食卓に並び、皆が集まる会合や来客のお茶請けにも出され、味の評定に花が咲くなど飛騨の冬の生活に密着してきた食べ物です。	
特徴	食材	人参・大根・塩鱒・米麴・白ご飯	
	製造方法・調理法	人参、大根を短冊に切り少し塩を振ります。塩鱒は水で塩抜きをし細かく刻みます。これらに米麴をまぶして冷やした白ご飯に混ぜ、樽などに入れ重石をして約２０日間ほど熟成させます。寒さが厳しくなる１２月中旬頃から漬け込みが始まります。作り方にはマニュアルは無く、昔から各家庭にて代々口伝で伝えてきた郷土料理です。冬の気温の変化などによって味が変わりやすく熟成までに手間がかかります。	
	道具・食器	樽・重石	
	種類・主な食べ方	☒ 米・餅・寿司 ☐ 麺類 ☐ 粉もん ☐ 酒 ☐ 茶 ☐ 菓子 ☐ 調味料 ☒ 野菜 ☒ 魚介類 ☐ 肉類 ☐ 海藻 ☐ 山菜 ☐ 日常食 ☐ 保存食 ☒ 発酵食品 ☒ 行事食 ☐ 贈答品	
保護・継承の取組		（一社）馬瀬地方自然公園づくり協議会では、食生活の変化、作るのに手間がかかるなどから寝寿司を作る家庭が少なくなっているのではと思い、令和４年度は男性対象講座「俺の寝寿司をつくろう」を開設。令和５年度は、寝寿司の歴史、作り方など、次世代につなげていく意味からも小学生、中学生、高校生にも参加を募集する取組を企画しています。	
もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に		【食】 （製造・販売店） 馬瀬さとやま(株) 寝寿司を継承するため特産品（商品）化を図り、平成１５年に乳酸菌を用いて安定した味の開発に成功。「冬やわい」の商品名で販売をしています。 馬瀬さとやま(株)の連絡先はこちら： E-mail: sanmaze@ccn.aitai.ne.jp	