

ご当地料理

ヒストリー

新潟県の郷土料理

別名「謙信寿司」と呼ばれる山のごちそう

「笹寿司」

上杉謙信が戦の際に食したとも 伝えられる山菜や漬物の寿司

『笹寿司』は、北陸～信州地方にかけて伝わる郷土料理だ。石川県や富山県では鮭や鱒を具にした押し寿司が有名だが、新潟県妙高市の『笹寿司』は味付けした山菜や漬物と酢飯を笹の葉に載せたもので、別名『謙信寿司』と呼ばれる。その由来について、妙高観光局の竹田幸則さんにお聞きした。



「『笹寿司』のいわれは諸説あります。戦国武将・上杉謙信公が戦に出る際に、街道の家々が『笹寿司』を提供したことが始まりとも、また、加賀の前田侯が江戸へ行き来する参勤交代で、北国街道の宿場にお泊りになられた際に、おもてなしとして食したともいわれています」。

妙高市は、妙高山のふもとに雄大な自然が広がる緑豊かな場所だ。冬には3メートルもの積雪があり、清らかな水からおいしい米や酒が生まれる。古くからカボチャの産地であり、昨今は寒暖の差を利用した甘みの強い高原トマトが人気だ。

竹田さんいわく、「この地域では、地域のお祭りや来客があるとき、『笹寿司』を作り、お客様をもてなす風習があります。雪深いこの地域で暮らしてきた人々にとっては春が待ち遠しく、暖かい季節になって食べられる山菜や笹を使った『笹寿司』は、季節の楽しみが詰まった故郷の味だったのではないのでしょうか」。



妙高高原駅の『笹寿司』弁当は 知る人ぞ知る有名駅弁

妙高市の『笹寿司』というと、妙高高原駅の駅弁を思い出す方もいるかもしれません、と竹田さん。

「今はもう製造されていませんが、妙高高原駅の売店では、笹寿司の駅弁が販売されていました。根曲がり竹やゼンマイ、葉唐辛子、しいたけ、錦糸卵、紅鮭の6品の具を笹の葉で包んだもので、名物駅弁として人気でした」。

コシヒカリの酢飯に 初夏の笹の新葉の香り

妙高市伝統の『笹寿司』の作り方はどんなふうなのだろうか。

「お盆にお客さんが来る時に、地元の雰囲気味わってもらうために『笹寿司』を作ることが多いです。毎年6月後半～7月になると、近隣の山に自生している笹から新しいやわらかい葉が生えてきます。このあたりの人はそれを採って、冷凍しておきます。冷凍すると、一年中変色せず、青い葉のまま使うことができます。お米は地元産のコシヒカリを使って酢飯を炊きますが、もち米を少し入れる家庭もあるようです。具は山菜を味付けして煮たものや漬物など、山で採れるものです。『笹寿司』は昔から保存食として食べられてきた歴史があるため、身近で手に入る、腐りにくいものを具にしたようです。笹は殺菌作用があるので、たくさん作っておいて食べていたのでしょう」。

笹の葉に酢飯と具を載せたら、一つ一つを重ねて1時間ほど置いておきます。こうすることで、寿司の重さで酢飯に具の味がなじむのです。これが親から子へと代々伝えられてきた作り方ですが、最近の若い人はあまり作らなくなっているようです」(竹田さん)。

最近では妙高市オリジナルの『笹簀寿司』も人気

妙高市では、『笹寿司』を後世に引き継いでいこうと、伝統の『笹寿司』をアレンジした『笹簀寿司』を考案し、イベントや飲食店で展開している。

「笹の葉を、地元の農作業で使われる竹で編んだ簀のような形に折ったもので、具も昔ながらのものほかに、紅ショウガや錦糸玉子、鮭などを取り入れてバリエーション豊かに、華やかにアレンジしています。イベントでは写真映えも考えて、紅生姜や桜でんぶを加えたりしています。自分で『笹寿司』を作る体験イベントでは、カニや甘エビをマヨネーズであえた具なども若い方に好評です。

『笹寿司』は郷土料理ですが、家庭で作られ受け継がれてきた味は、その家庭ごとに少しずつ異なると思います。昔は山菜や佃煮、大根の味噌漬けなどが定番でしたが、しだいに錦糸玉子や桜でんぶなど、彩りを考えた具材も加わってきました。私の家では祖母が赤紫蘇を刻んで甘辛く煮付けたものが定番で、思い出に残っています。最近では、甘エビや鯛の昆布締めなどをトッピングする家庭もあるそうです」（竹田さん）。

時代に合わせて少しずつ形を変えながらも、受け継がれ作り続けらる『笹寿司』。妙高市を訪ねた際にはぜひ食してみたい一品だ。



お話を伺ったのは…

妙高観光局
新潟県妙高市大字田口 309-1（妙高高原観光案内所内） TEL：0255-86-3911