

ふなずし本(飯)漬け方法

塩切・飯漬・加工卸

ふなずしのなかとみ

〒520-2431
滋賀県野洲市木部

ふなずしのなかとみ
電話 077-589-2354
FAX 077-589-7892

100年の伝統を誇る『ふなずし』のなかとみが、琵琶湖名産の珍味『ふなずし』を御愛好いただいております
皆様方にそのマニュアル(漬け方手順)をご案内申し上げます。

店主 田中いよ 敬白

本(飯)漬けは外気温22℃以上になった頃が最適ですから、塩蔵(塩切り)ふなはこの頃を目安にして
御用意ねがいます。飯漬け作業は6月上旬~7月上旬までが最も良い時期です。

A. 桶の準備

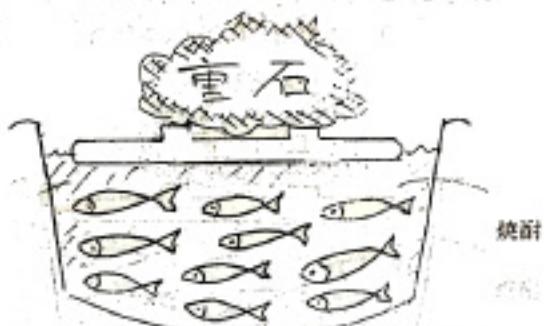
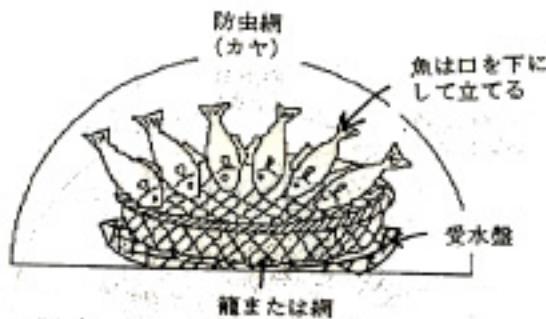
- 1.) 木桶を使用される際はふな10kgに対して豆(約5升)、ポリ容器を使用
される際はふな5kg単位でお米は約4升で加工するのが基本です。
一度に2~3匹しかできない場合には、底になるほどご飯が酸っぽくなりがちで
味がおちるので、すぐなめに飯漬けされたほうが良い。

B. ご飯の準備

- 2.) 玄米は生魚10kg(約3升貫)に対して豆(約5升)の割合で炊く。
- 3.) ご飯は完全に冷まし、塩はおにぎりの場合よりやや多めに混ぜる。
- 4.) 前年のおいしかったふなずしの白いご飯がある場合は、乳酸菌発酵促進原料と
なるので冷めたご飯の中に一握りほど添加します。なければ入れなくてもよい。

C. ふなの準備

- 5.) 塩蔵(塩切り)のふなを取り出し、鉤(かぎ)でエラや口から消化器片や口腔粘膜等を
取り除いて水洗いする。異物が残っていたり洗浄が不十分な場合は、ご飯が黄変したり、
異臭の発生原因となります。
- 6.) 水分を取り除くために頭を下に向けて2~3時間陰干しする。エアコンまたは扇風機等にて
除湿する方法もある。
- 7.) 焼酎(梅酒用)に1~2時間漬けると、乳酸菌発酵が促進されるので“生臭さ”が減少する。
ただし、長時間漬けると品質が低下する。焼酎はふながまんべんなく漬かる程度の量とし、
重石をのせる。
- 8.) 焼酎から取り出した材料は、6.)と同様の方法で4~6時間陰干しする。これらの処理間は
カヤ等を用いハエがつかないよう十分に注意する。 焼酎に1~2時間漬ける。(梅酒用)



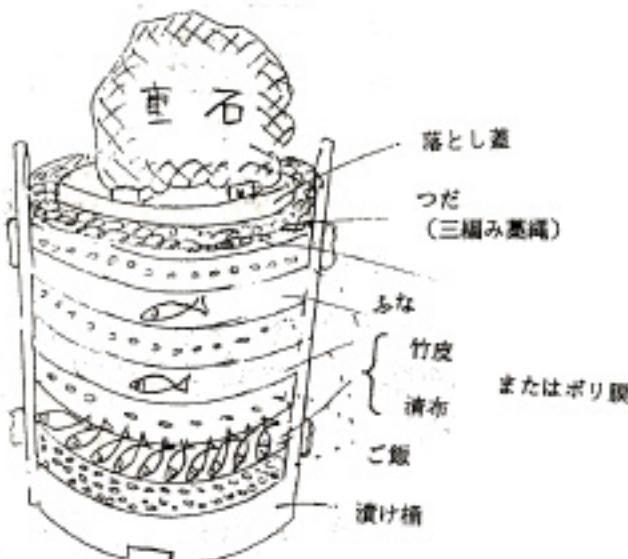
(手順) 魚洗い → 陰干し → 焼酎 → 陰干し
(2~3時間) (4~6時間)

D. 漬け方

- 9.) “手水”として加塩したお酒(塩味の解る程度)を用いると、ご飯の指離れがよくなるほか、
ふなとも密着しやすくなる。
- 10.) ご飯を小玉状にしてふなのエラから十分に詰め込み、さらにふなとふなとが直接に
触れあわない状態にまでご飯でふなを包み込む。

1-1. 漬け方の図解

- ① 1段目は漬け桶の底にご飯を約10cm程敷き詰め、2段目はふなの腹を上向け（約60度傾斜）にして並べる。
3段目では空気が残らないようにご飯を強圧しながらふなでおおう。
 - ② ご飯層とふな層を交互に繰り返し桶の八文目まで漬けこむ。この場合にご飯の量が不足（特に最下層・最上層）すると、乳酸菌発酵が不十分になる。
 - ③ 桶の最上面は竹の皮あるいはさらしのような漬纏（ぬれぬれ）な布で覆う。さらに落とし蓋との隙間を少なくするために、桶の周辺に沿って“ツダ”（三つ編みにしたわら縄）を強く押し込む。
- ※ 重要です
(つだの作り方)
前夜に熱湯につけて、わらのあく充分にぬく。
灰汁抜きをしておかないと布やご飯が黄色くなります。
- ④ 最後にふな10kgあたりに40kgの重石をのせる。重石が軽すぎると材料中に空気が残り乳酸菌発酵が妨げられて品質が低下し、腐敗の原因となる。

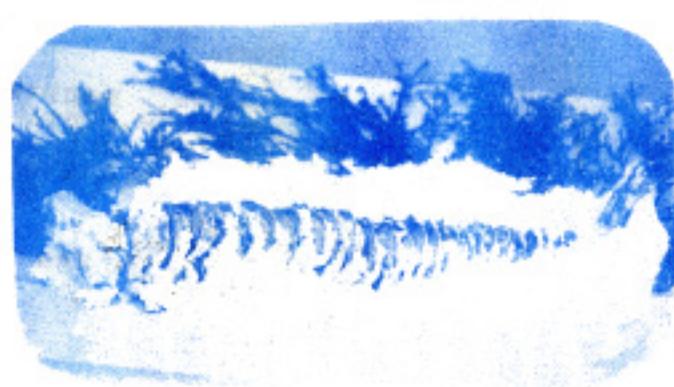


E. 熟成(保存)管理法

- 12.) 漬け桶は、低温で通風がよく雨露やほこりが侵入しない場所に置く。
- 13.) 水張り（漬け桶の上部・重石の周囲）は本漬（飯漬け）1日後からするが、外気温が高ければ10時間後に早める。この注水は乳酸菌発酵を促すために空気を遮断し、またハエが放卵するのを防ぐ大切な工程である。
- 14.) ご飯が発酵したらさらに重石を加える。注水表面にザミ（産膜酵母群）が浮いてきたら、速やかに水を全部交換した後、小鉢一杯分の濃い塩水を加える。
- 15.) 水交換は1ヶ月に4回が目安です。多すぎると水臭くなったり酸っぱくなったり、また骨が柔らかくならないことがあります。この期間における水交換の適否が品質に大きく影響する。

F. 仕上り

- 16.) 本（飯）漬け5ヶ月後の11月頃から食べられる。試食の時は勿論であるが以後ふなずしを取り出す時は、重石をしたまま漬け桶を逆さにし、別の重石を上（底板）に置いて水分が出なくなるまで待つ。これを“逆さ重石”と言い、漬けご飯を柔らかくしないための工夫で、『ふなずし』独特のまろやかな風味を長持ちさせるために効果的な取り出し方法である。逆さ重石はごはんの中の水分を取り除くためであり、水分が残っていると底のご飯がベタベタになる。
- 17.) 水切り後に桶をもとにもどして適量の『ふなずし』を取り出し、ふなが露出しないように周辺のご飯で注意深くおおった後、落とし蓋と重石を置き、注水は翌日にする。
取り出したふなのあいな箇所に亞一杯の塩をほおり込む。
取り出した時にご飯が酸っぱい場合は新水の中に塩を少々加える。
- 18.) 骨が堅がったり異臭や酸味が強い場合は、乳酸菌発酵が不十分な結果であるから、翌年は上記の各注意事項を再吟味しながら漬ける。



おいしい漬け方とは、ご飯が白く魚の身は肉色で、子はオレンジ色になれば最高の味ができます。
琵琶湖産の最高風味で、しかも健康食品であるふなずしを、いつまでもご愛用下さいますようにお願い申し上げます。