

34.あつめし（佐伯市）

佐伯市に伝わる郷土料理。

仕事を終えた漁師たちが、その日の漁で獲れた魚を新鮮なうちにさばき、刺身で食べた後に残ったものを醤油たれに漬け込み、保存食として後日食べていた。

熱々のどんぶり飯にのせて、豪快に混ぜ合わせて食べていた海の男のまかない料理である。“あつめし”という名前は、こうして食べていたことから名付けられたといわれている。

大分県には“りゅうきゅう”と呼ばれる料理がある。これは、ごまとしょうゆのたれにサバの刺身等を漬けた料理で、ご飯にはのせないがあつめしとよく似ている。なぜ“りゅうきゅう”と呼ばれるかについては諸説あるが、日本料理の世界では、ごまを使う料理を“利久和え”と呼ぶ。“利久”が“りゅうきゅう”に聞こえたことから、こう呼ばれるようになったのではないかという説もある。

あつめしには、熱いお茶やだし汁をかける食べ方もあるが、昔、漁師の家によっては「汁かけ飯は縁起が良くない」といって嫌う家もあったようだ。

民宿戸高では、あつめしにお茶もだし汁もかけない。

【材料】5人分

・ブリの切り身 適宜
(あじ、はまち、鯛など他の魚でも)

・しょうゆ 100cc
・砂糖 100g
・酒 100cc

・いりごま 適宜
・小ねぎ 適宜



①たれに使ういりごまをすり鉢でよくする。



②①にしょうゆ、砂糖、酒の順で調味料を加えて混ぜる。



③今日のアツメシはブリ。



④ブリを刺身に切る。



⑤たれにブリを漬け込む。



⑥熱いご飯の上にブリをのせ、好みでたれを少しかける。小口切りの小ねぎを散らす。