

# 関東の寿司 関西の寿司 その①



今回は、皆に親しまれている寿司を2回にわたって綴ってみます。関東と関西では、単に寿司といっても違いが多くあります。まずは、寿司になくてはならない調味料の酢の話から始めます。

酢は、古代ローマ時代から料理に用いられていたようです。魚醤の匂いを和らげるために使用され、今日のように野菜を食べるときも味付けをした酢を使用していたようです。日本では室町時代に生魚を細く切って酢で調味する、現代の膾（なます）に近いものが作られていました。江戸時代、庶民の食生活にも普してきた醤油、砂糖、味噌、などとの合わせ酢が工夫されバラエティに富んだものになりました。そして、この時代に完成されたのが「握り寿司」です。握り寿司には「粕酢（かすず）」が使われ、江戸前の寿司には欠かせないものとなり、現代でもその伝統が継承されています。

昔から体に良いとされてきたお酢ですが、いろいろ良ものが沢山秘められていることが現在わかっています。アミノ酸が豊富に含まれており、低脂肪ダイエットに役立つ効果、血管を拡張して血流を良くして血圧を下げ、新陳代謝を良くして冷え性の解消に役立ちます。その他にも良い効能はいろいろとあります。今回は、お寿司よりもお酢へのお話となりましたが、次回は本題のお寿司へと繋いでゆきます。

