



郷土料理 めはり寿司

東紀州の
里山が育んだ
東紀州名物
2010年版

三重・東紀州めはり寿司の店17軒掲載！

めはり寿司は、古来の熊野地方の人々が、山仕事や農作業で食べるお弁当として始まったと伝えられています。本来は酢飯ではなく麦飯を高菜の漬け物で包み込んで作ったもので、多忙な仕事の合間に素早く食事を済ませるため、お茶碗2杯分程の大きさでした。その大きさや美味しさから「目を張るように口を開けて食べる」「目を見張るほど美味しい」「めはり寿司」という名称が付いたといわれています。

東紀州地域では、今も伝統の味を活かしながらお店ごとに味付けやにぎり方も様々で、お店によって色々な「めはり寿司」が味わえます。古来の懐かしい「めはり寿司」を東紀州で是非お楽しみください。



赤大葉高菜

東紀州地域観光圏協議会 編 (実施主体：東紀州観光まちづくり公社)

三重県・東紀州広域マップ

凡例
 ● 高速道路
 ● 自動車専用道路
 ● 国道
 ● 県道
 ● JR線

東紀州地域観光圏協議会 (実施主体：東紀州観光まちづくり公社)
 TEL 0597-23-3784 FAX 0597-23-3785

めはり寿司の作り方

1. 高菜を洗って水気を絞る。
2. 高菜を縦半分に切り、葉を剥いておく。
3. 高菜の葉を剥いておく。
4. 酢飯を握り、高菜の葉を巻く。
5. 高菜の葉を巻く。
6. 高菜の葉を巻く。

お好みで油を塗る。酢飯を握り、高菜の葉を巻く。

※ 高菜の葉を剥いておく。

東紀州郷の寿司

なまはし寿司

なまはし寿司は、新鮮な魚を握り、醤油で食べる。東紀州の郷土料理として知られている。

握り寿司

握り寿司は、酢飯と具材を握り、醤油で食べる。東紀州の郷土料理として知られている。

なまはし寿司

なまはし寿司は、新鮮な魚を握り、醤油で食べる。東紀州の郷土料理として知られている。