

★弓ヶ浜地区に伝わる郷土料理です。漁師の方の弁当として作られたのが始まりと言われています。給食にも、年に1回登場します。

材料

分量 (6個分)

こめ 米	300 g (2合)	
あぶらあ 油揚げ (薄揚げ)	6 枚	
ほそ 細ごぼう (洗い)	40 g (1本)	
にんじん	40 g (1/3本)	
ほ 干しいたけ	5 g (2枚)	
にほ 煮干し	12 尾	
こんぶ 昆布	1 枚 (5cm角)	
【調味料】	きとう 砂糖	40 g (大さじ4)
	こいくち 濃口しょうゆ	70 g (大さじ4)
	さけ 酒	30 g (大さじ2)
みず 水	600 ml (3カップ)	



作り方

【準備】干しいたけは、戻しておく。

米は、洗って、30分以上水につけた後、ざるにうつして水切りしておく。

- ① 油揚げは湯につけて油抜きをし、短い1辺に切れ目を入れて中を開いて袋にする。
- ② 戻したしいたけとにんじんは小さく刻む。ごぼうはさがきにして水につける。
- ③ 水切りした米に②の材料を混ぜ、それを①の油揚げにつめて、つまようじでとめる。
- ④ 炊飯器の底に煮干しと昆布をしき、いただきを並べる。
調味料と水をよく混ぜてから加え、上に重石として皿をかぶせて、炊飯する。