

2. ウマヅラと磯の香の混ぜご飯



材料
(4人分)

A	米	カップ5	B	酢	カップ1/2
	ウマヅラハギ	中 4尾		砂糖	カップ1
	きざみ昆布	1袋		塩	中さじ1
	人参	1本		酒	カップ1/3
	しいたけ	2ヶ			
	絹さや	小袋1			
	青のり	少々			

- 作り方
- (1) ウマヅラの皮をはぎ、内臓を取り出し塩にする。干したウマヅラを焼いて身をほぐす。
 - (2) きざみ昆布、人参、しいたけは千切りにし、酢と砂糖でうす味で煮る。
 - (3) 絹さやは、さっとゆでて細切りにする。
 - (4) ご飯が炊けたらAとBの調味料を入れて具を混ぜ合わせる。
 - (5) 混ぜご飯を器に盛り、青のりを上にふりかける。

一 青のりを太東地区では、オーサのりといって海岸の岩肌についているのり口のこと、正月のお雑煮には欠かせないものです。お雑煮の上に細かくしめてかけたり、焼いたモチに巻いて食べたりと本当に磯の香りのするおいしいのりです。