

郷土料理コーナー 八月の一品

階上の八月といえばお盆休みで皆さん帰省している方も多いのではないのでしょうか。久しぶりでふるさとの味に舌鼓を打っている姿が目には浮かびますね。カレイの煮付けにお煮しめ。いちご煮に水貝(あわび)。イカの細造りに卸し生姜を入れ、塩ウニで一杯。飲み終わったら「いちご煮御飯の焼おにぎり茶漬け」と言うわけで！
今夏の郷土料理編は「**いちご煮御飯の焼おにぎり茶漬け**」です。



まずは最初に「いちご煮御飯」を炊きましょう。簡単などころでは「いちご煮」の缶詰(415g)階上漁協製造を使って炊く方法。

この場合は磨いだお米2合に対し缶詰の煮汁にだし汁又は、水を足し好みの濃さに味を取り、全体で430ccの分量で炊くとちょうど良い具合に仕上がります。以下ではフレッシュなウニ、鮑を使って炊く方法を試みたいと思います。今回は出汁茶漬けです。

炊く分量は2合ということにしましょう。お茶漬け4人前の目安です。使うレードルは36ccレードル。

※茶漬けとは書いて字の如く、御飯にお茶をかけて食べる方法ですね。これに対していろいろなお出汁を使って作るものもお茶漬けと言うようになりました。概ね昆布と鰹でとった吸地加減の出汁を張ります。

主材料:ウニ……………120g
鮑……………70g

調味料:淡口醤油、みりん、お酒、塩

副材料:長ネギ……………1本
切り海苔……………適量
おろしワサビ……………適量
出し鰹……………適量

しその葉……………3枚
ぶぶあられ……………適量
出し昆布……………適量
シブレット……………12本

- ① 昆布と鰹で2ℓほどの出汁を引きます。お米 2合は普段通りといでおきます。
- ② 出汁(昆布と鰹) 600ccを火にかけ、斜めに切った長ネギ 3分の1を入れさっと一炊きます。長ネギの味と香りを含んだら取り出します。
- ③ 長ネギの味を含ませた、出汁 12レードル・淡口醤油 1レードル・みりん 0.8レードルを量り、火にかけ、鮑とウニを入れて炊き、アクを掬います。あまり炊き過ぎないようにしましょう。炊き終わったら筈にあけ具と出汁を別々にして出汁は常温まで冷まします。笑い話ですがここで煮汁を捨ててしまう人が稀にいますので気をつけましょう。
- ④ といだお米2合に、常温まで冷ました出汁430ccを張りいちご煮御飯を炊きます。炊き上がった御飯に具を合せます。ネットにして仕舞わないようにしましょう。
- ⑤ 具を合わせたいちご煮御飯を四分割してまんまるお結びにします。これを火にかけ焼おにぎりにし、茶碗に入れ、上に焼きウニを乗せます。
- ⑥ 茶漬けの出汁を作りましょう。昆布と鰹の出汁800cc程を火にかけ、塩・淡口醤油・お酒少々で好みの加減に味付けをします。
- ⑦ 薬味は切り海苔、しその千切り、おろしワサビ以外は好みにトッピングしてください。又、出汁は出し入れでもいいですし、直に熱々をかけてもいいでしょう。

飲みすぎ、夏ばての体に優しいお茶漬けです。おいしい香の物も忘れずに！

提供:町家&遊膳厨房