



つくりかた

1, 【前日】 ぜんまい、たけのこは塩抜きをし、細かく切り、人参とごぼうはさがきに切る。椎茸は1～2cmに切る。



2, サザエは水から茹でて、グラグラ沸騰してきたら火を止め、身をむき、縦にうすく切る。



3, だし汁に①②と薄口醤油を入れ、サッと煮、ザルにあげておく。(だし汁は使うので捨てないこと)



4, ③のだし汁が冷めたら、洗ったもち米を一晚(6時間以上)つけておく。



5, 翌朝、米をザルにあげて水を切り、具と混ぜあわせ、ぬらした敷布を敷いた蒸し器に入れて中火で20分蒸し、手水を打ち、さらに15分蒸す。

2

山菜おこわ

昔、もち米は貴重品であり、おこわは、慶事や祭り、正月など晴れの日しか口にすることができない、祝いの席でのごちそうだったそうです。山菜おこわにサザエを入れるのは、海士ならではの食べ方かもしれません。

材料

もち米・・・1升(1.5kg)
たけのこ・・・50g
ぜんまい・・・50g
人参・・・20g
生しいたけ・・・80g
ごぼう・・・50g
サザエ・・・1kg
だし汁・・・1.8ℓ
薄口醤油・・・150cc

美味しく作るポイント

① もち米をつけるだし汁の中に、サザエの茹で汁(殻ごと茹でた時の汁)を入れても風味がでて美味しく仕上がる。ただ、サザエ独特の臭いがするので、茹で汁の量は好みで入れること。

② もち米をザルにあげて、水を切るとき、しっかりと水を切った方が、蒸し時間が短く上手に蒸すことができる。