



つくりかた

- 1, 米は洗って、普通に炊く。
- 2, 岩のりは、青く色が変わるまでよく焙って、一枚を二つに切っておく。
- 3, 岩のり全体に醤油をつけ、ご飯を握る。

4

ばくだんおにぎり

材料〔4人分〕

米・・・・・・・・・・400g
岩海苔・・・・・・・・4枚
醤油・・・・・・・・・・適量

寒い北風が、荒海を洗う季節、その岩に生えてくるのを、岩海苔といいます。昔は、12月の終わってから2月にかけて、風の日をめがけて「す」だてがあり、その日を待ちかねたように海苔摘みを一斉に始めました。摘まれた海苔は、きれいに洗い、竹細工のすだれに張り2～3日で乾燥させます。岩海苔は、香りがよく焙ることが大切ですが、こがさないように注意が必要です。

『ソゾ』

冬場の最も寒さ厳しい時期の限られた時にしか食べるのできない食材。磯の香りが独特で、好きな人と嫌いな人にはっきりと分かれる。みそ汁に入れるのが一般的だが、火を通しすぎないことがポイントである。

『ハバ』

はばは、外海の岩場で岩海苔と同じようなところで生える。長さが10～15cm、岩海苔よりも幅があり、手でちぎってとる。海苔やワカメのように、すのこの上で天日干しにしたものが一般的です。ハバのみのものより、岩海苔とハバを混ぜた方が美味しい。