



つくりかた



1, ゴンベは洗って、沸騰している湯にサッと入れると殻がとれる。



2, ごぼうと人参はさがきにしておく。しいたけは小さく切る。

3, 炊飯器にといだ米を入れ、調味料を入れる。米の量に合わせて目盛りまで水を加える。



4, ゴンベ、ごぼう、人参、しいたけを加え、かき混ぜて炊く。

6

ゴンベご飯

12～3月に採れるゴンベはやわらかくて美味しい磯の味です。昔は磯に行って岩場にへばりついたゴンベを採り、ご飯に入れて食べることも多かったのですが、今頃は採りに行く人も少なく貴重な食べ物になりました。炊きあがったご飯を、大判の岩海苔で巻いて食べることも多かったようです。甘辛く炊いたり、混ぜごはんの具に入れるひとも多いです。

材料

米・・・1升 (1.5kg)
 ゴンベ(身)・・・260g
 人参・・・100g
 ごぼう・・・65g
 生しいたけ・・・65g
 油・・・小さじ1
 薄口醤油・・・170～200cc
 だしの素・・・14g

ゴンベ・センダ・・・カサガイ

島根県ではベッコウガサガイやヨメガカサガイなどのカサガイの仲間はすべてボベと呼ばれる。(べべと呼ぶ地域もある。)海士では『ゴンベ』とか『センダ』と呼んでいる。

