

7.ひじきめし (津久見市・県南)

磯辺ではひじきがとれる。
1月から4月くらいまでとれたので、この期間にとったひじきを釜で湯がいて浜で干し、乾燥させて保存しておく。

このひじきは水で戻して、油揚げやにんじんなどと一緒に煮物にしておかずにした。残ると麦飯に混ぜ込んでひじき飯にして食べていたという。

今、ひじきは4月中旬から5月の間にとる。ひじきと一緒に煮る食材は何でもあるものでよいが、油揚げを入れるとひじきがやわらかく煮えるという。

「今は、お客さんに自分とこのおいしいものを食べてもらおうと思うと、ひじきめしやらひゅうが丼やらになるんよ」と下川さんは言う。昔、どちらかというところの普通のお惣菜だったひじきめしは、今はお客様に出すご馳走になっている。

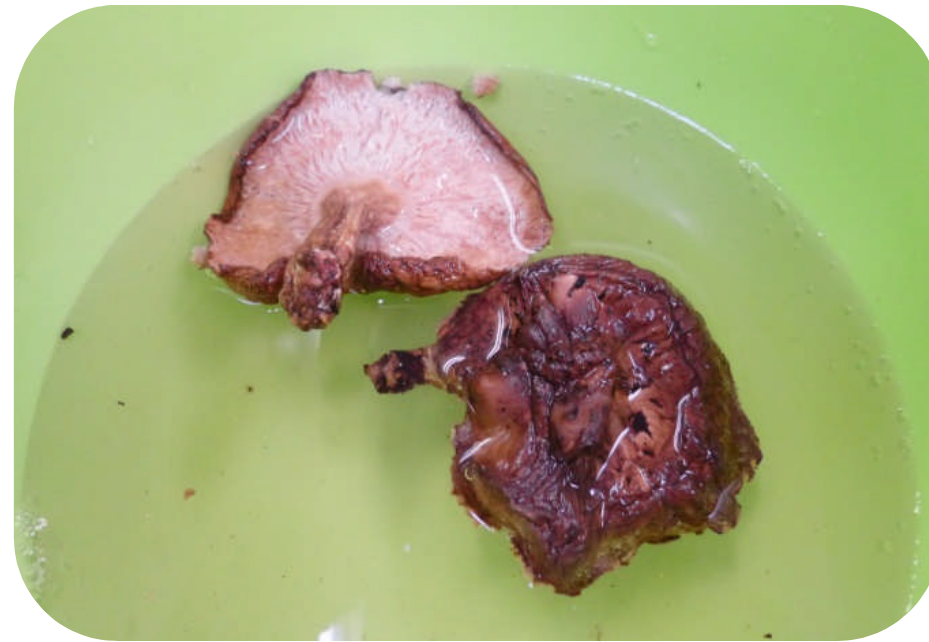
制作協力：下川愛子さん（津久見市・海ミエール加工所）

【材料】 5人分

- ・米 3合
- ・干ひじき 9g
- ・乾椎茸 7g
- ・にんじん 75g
- ・ごぼう 40g
- ・油揚げ 1枚
- ・いか 60g
- ・じゃこ天 1枚
- ・すりごま 適宜
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 30g
- ・濃口しょうゆ 30cc
- ・淡口しょうゆ 15cc
- ・酒 20cc
- ・みりん 10cc
- ・乾椎茸のもどし汁 45cc



①干ひじきを水に20分つけてもどす。



②乾椎茸を水につけてもどす。戻し汁は、だし汁として利用する。



③戻した椎茸を小さく切る。



④ごぼうは小さめのさがきにする。油揚げ、じゃこ天、にんじんも小さく切る。



⑤いかも小さく切る。



⑥戻したひじきを水洗いする。



⑦ご飯を炊く時に、にんじんだけ上に乗せて炊く。他の具と一緒に炒めるより、色がきれいに仕上がる。



⑧鍋に油を熱し、ひじきとごぼうを入れて炒める。



⑨残りの具材を加えて炒める。



⑩砂糖と椎茸の戻し汁を入れ、ひと煮立ちしたら、酒、みりん、しょうゆを加えてよく混ぜる。



⑪落しブタをして弱火で少し煮て、ひじきに味をしみこませる。



⑫最後に炒りあげる。



⑬にんじんをのせて炊いたご飯を大きな容器に移す。



⑭煮たひじきを加える。



⑮混ぜる。



⑯完成。