

🍴🍴 ひゅうが飯



宇和島沖の日振島を拠点にしていた伊予水軍が作り始めた料理と言われている。新鮮な鰯などをタレにつけ、炊き立てのご飯にかけて食べる料理。新鮮な魚が手に入りにくい都会の人にはぜひいたくな料理。



素材(4人分)

刺身用鰯(あじ)

たれ

卵

しょう油

みりん

酒

りんご(おろし汁)

青ねぎ

いりごま

切りのり(もみのり)

分量

4人分

4個

大さじ4

大さじ2

大さじ1

大さじ4

少々

少々

少々

- (1) 鰯を刺身におろす。
 - (2) しょう油、みりん、酒をひとわかしし、りんご汁を合わせてたれを作り、半分くらいに(1)を漬けて浸す。
 - (3) 残り半分のたれに卵をよくときほぐして加える。
 - (4) 温かいご飯の上に鰯をのせ、(3)をかけ青ねぎ、いりごま、切りのり等をかけて食べる。
- * 鰯や卵は新鮮なものを使う。

🍴 かんころめし(おつめ)



昔は、おつめごはんといい、家庭でよく食べられていた。お米が貴重だったところにさつまいもで量を増やしていた。



団子にしたもの

素材(20人分)

ゆでかんころ

もち米

グリーンピース

砂糖

重曹(じゅうそう)

水

分量

1kg

150g

200g

50g

3g

適量

- (1) ゆでかんころを水洗いして鍋に入れ、水と重曹を加え煮る。
- (2) 煮えたらもち米を加え、やわらかくなるまで煮る。
- (3) 最後にグリーンピースを入れて、色どりよく仕上げる。

* ゆでかんころとは、さつまいもを切って湯がき、天日干ししたものです。