



つくりかた



1, 茹でた小豆に塩を混ぜる。米をザルにあげて、混ぜた小豆と塩をまんべんなく混ぜる。



2, 蒸し器にぬらした敷布を敷いて、混ぜた米をゆるめに入れておく。蒸気が上がってきたら蒸し始める。



3, 20分程したら、まんべんなく手水を打つ。さらに20分後、もう一度手水を打つ。(お酒に変えるとふんわりとした仕上がりになる)



4, さらに5~10分蒸したら、火からおろして、器に移す(そのままにしておくと敷布に赤飯がついて離れなくなる)
*全体で40~50分蒸す。

1

赤飯

お祝いの席で食べることの多い赤飯。米に小豆と塩を混ぜて蒸す作り方は、海士独特の作り方です。他地域では塩は入れずに、できあがってから胡麻塩を振ることが多いようです。途中で手水を打ちますが、このことを海士では「ミルを打つ」と言います。

材料

もち米・1升 (1.5kg)
小豆・・1合2勺 (約150g)
塩・・・24g

もち米1升
あずき1合
塩ひとにぎり(25gくらい)の
配分で作る方も多いようです。

下ごしらえ

〔小豆〕

小豆をよく洗って汚れを落とす。鍋に小豆と充分浸る程度の水を入れて火にかける。沸騰したらザルにあげる(アク取り)。小豆を鍋にもどし、もどす前の小豆の5倍程度の水を加えて煮る。小豆が指でつぶれるかつぶれないか程度の硬さになったらザルにあげる。(茹で汁はとっておく)

〔もち米〕

もち米を洗って、ザルにあげる。冷めたあずきのゆで汁に一晚(6時間以上)浸しておく。
(米全体が浸るまで水を足しておく)



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、身をおき、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、水を切る時、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。

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。



つくりかた



- 炊飯器に米と調味料を入れ、普通のご飯を炊くのと同じ分量の水を入れて炊く。
- 手水の調味料を鍋に入れて一度沸かす。
- もろぶたに炊きあがった寿司飯を移して、扇風機をかけながらご飯を冷ます。

3

押し寿司

かわいい形の押し寿司。米を炊いた後に、酢・砂糖・塩などを合わせた寿司酢を染み込ませて作る寿司飯とは違い、米を炊くときに調味料も一緒に炊くのが特徴的です。飾り具には山椒のかわりに、人参の葉を使うこともあるそうです。

材料

米・・・1升3合
 もち米・・・2合
 酢・・・1合5勺
 酒・・・1合5勺
 砂糖・・・300g
 塩・・・30g

飾り具（ゆで卵、でんぶ、山椒）

手水

水・・・500cc
 塩・・・小さじ1強
 砂糖・・・大さじ2
 酢・・・40～50cc



- 型に作っておいた手水をつけ、ふわっとにぎった寿司飯を入れる。手水をつけた手で上から軽く押す。



- 型から寿司飯を取り出して、黄身とでんぶ、山椒を飾ったらできあがり。

下ごしらえ

●米ともち米は前日に洗って、一晚ザルにあげておく。

●ゆで卵を作り、黄身を裏ごしして、飾りの具を作る。





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月の終わりから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。



すし飯を作る

1. すし飯用の酢・砂糖・塩・みりん・酒を合わせて火にかけ、溶かして冷ましておく。
2. 米を洗って1時間ほど置いた後、1割減の水で炊く。
3. ご飯が熱いうちに、寿司桶に移し、①の調味料をかけ、冷ましながらか混ぜる。
4. すし飯の一部に水で溶かした食紅で色をつけて、桃色のすし飯を作る。食紅がない場合は、すし飯にたらこを混ぜてもよい。

5

飾り巻き寿司

かわいらしく色とりどりの飾り巻き寿司。イベントやお祝いのときに食べたいですね。きっちりすきまなく巻くことが、きれいな飾り巻きを作るコツです。梅の花、バラの花、花巻き、裏巻きと4種類の巻き方を作っていきます。

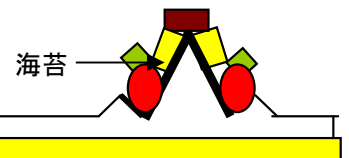
材料

基本のすし飯
 米・・・・・・・・・・9合
 もち米・・・・・・・・・・1合
 砂糖・酢・・・・・・・・各1合
 塩・・・・・・・・・・24g
 みりん・酒・・・・各大きじ1

その他の材料
 食紅
 焼き海苔
 薄焼き卵：海苔と同じ
 大きさ

花巻き

1. 巻きすに薄焼き卵を敷き、すし飯を薄く敷く。
2. 手前側にW字型に山を作って、2分の1枚にした海苔をのせる。
3. 谷になる部分に赤、緑、黄色、茶の具をのせて、卵を巻き込まないように巻く。



具

赤の食品

人参の塩茹で
 かにかまぼこ 等

緑の食品

いんげんの塩茹で
 きゅうり
 野沢菜漬け 等

黄の食品

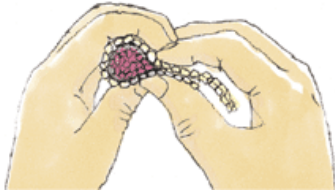
たくあん
 卵焼き（卵3個分） 等

その他

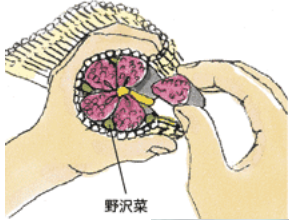
きんぴらごぼう
 干椎茸煮
 なすの漬物 等

梅の花

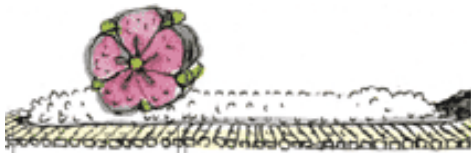
1. 【花びらを5本作る。】
海苔を1/3の大きさに切る。



2. 巻きすに1の海苔を敷き、ピンクのすし飯を均一に広げる。巻きすで巻き、1.5センチの丸か涙型に整える。(手で巻いてもOK!) 同じものを5本作る。



3. たくあんを芯にして花びら5本を整えながら、巻きすで組むか、写真のようにのせる。好みて緑の具を花びらの間に入れてもきれいに仕上がる。



4. 巻きす全体に海苔を敷いて、すし飯を薄めに広げる。③でつくった梅の花を包んで巻いたら、できあがり。

バラの花

1. バラの花を作ります。薄焼き卵を作り、8対2の割合になるように縦に切る。小さい方をみじん切りにして、茶碗8分目のすし飯と混ぜて黄色のすし飯を作る。

2. 大きい方の薄焼き卵を巻きすに敷き、①のすし飯を薄くのせてうずまき状に巻く。(黄色のすし飯の代わりに、ピンクのすし飯を使ってもよい。また、手前のご飯を濃い色にすると、さらに仕上がりがきれいになる)
→バラの花になる部分



3. 全体を巻く。
巻きすに海苔を敷き、すし飯を薄く広げます。このとき、奥側は1~2センチあけておく。



4. 真ん中より少し手前にバラの花を置いて、両端に緑の具をのせる。バラの花の周りに、均等にすし飯がくるように巻きすで巻く。

裏巻き

1. 巻きすに海苔を敷き、すし飯を薄く広げる。

2. わりばしに酢をつけて斜めに置いて溝を作る。これを繰り返して、しま模様を作る。



3. 溝にピンクのすし飯をのせていく。その上にラップをして、ひっくり返して海苔が表になるようにする。



4. 海苔の上に好きな具をのせて、ラップを巻きすの代わりにして巻く。(ラップは巻かないように)



5. 最後に巻きすで形を整えて、できあがり。



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。





つくりかた



1, 干大根は戻しておく。干大根・人参・生椎茸・さつまあげ・ちくわを細かく刻む。



2, 鍋にきざんだ材料を入れ、出し汁をひたひたに加えて炊く。(沸騰前に少し塩を加えると、味がひきたつ)



3, 砂糖、みりん、醤油を入れ味をととのえて汁気が無くなるまで炊く。

7

混ぜごはん

昔からごちそうと言えば混ぜごはんでした。冠婚葬祭など人が集まる時には混ぜごはんでもてなしました。煮しめの残りを刻んでから、味をきかせておくと簡単に作れます。

材料

米・・・4合
干大根・・・300g
人参・・・100g
生椎茸・・・30g
さつまあげ・・・2枚
ちくわ・・・2本
ごぼう・・・50g
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ3
醤油・・・大さじ3
だし汁・・・適量

ばら寿司

煮しめの残った具を刻んで、味をきかせて、すし飯に混ぜるとばら寿司にもなります。すし飯は、炊きたてのご飯に、すし酢を混ぜ合わせ、扇風機やうちわなどで風をあてながら一気に冷ますとつやのあるすし飯ができます。仕上げに錦糸卵、山椒、ごまを振る。



4, 炊きたてのご飯に混ぜ合わせて、ごまをふりかけてできあがり。磯海苔や、山椒を刻んで混ぜると、より美味しい。



つくりかた



1. そば粉をボールに入れ、卵を入れて混ぜる。手で混ぜながら水を少しずつ加えて練っていく。ひとまとまりになるまで練る。(最初から水をたくさん入れないこと)



2. 板に打ち粉をして、生地をのせ、めん棒でのばす。生地の向きを変えながら、2mmくらいの薄さになるまで伸ばす。(途中で打ち粉をする)最後に、めん棒に生地を巻きながら伸ばす。



3. 生地を麺棒から取り、生地に打ち粉をし、4~6つ折(約10cm幅)にして、包丁で3mm位の太さに切る。

4. たっぷりの湯を沸騰させておき、切ったらすぐにそばをばらしながら茹でる。煮上がってきたら、差し水をする(2回くり返す)。

5. ギャルにあげて、水道水で冷やす。

6. 食べる直前に沸騰した湯であたため、いりこ、昆布、削り節でとろろ汁に濃口醤油などを入れたつゆをかける。最後にねぎ、海苔、ごまを振る。

8

そば

材料

そば粉・・・5合(約550g)
卵・・・1個(L)
水・・・250~300cc
打ち粉用のそば粉・適量

そばは、手間をかけずに栽培できるので、昔は沢山の農家を作っており、どこの農家も素人ながらにそば打ちの技術を持っていました。戦時中は、米が少なかったため、蕎麦を使っていろいろな料理が作られていたそうです。

小麦粉を入れると切れにくくなります。

そば粉・・・5合
小麦粉・・・5勺(お玉1杯)
卵・・・1個
水・・・250cc

『にごみ』

ごはんが足りないときに食べていた。砂糖が貴重だった時代は塩で味付けをしていた。戦後になって砂糖で味付けをするようになった。

(作り方)

そば粉を水で練って短く切り、ゆがく。塩で味をととのえる。好みで茹でた小豆を加える。

(米も一緒に炊いてもよい)



『そばねり・そばやき』

戦後は、おばあさんが練って食べさせてくれた。砂糖や芋などを入れておやつとしても食べていた。

(作り方)

沸騰した湯の中に、混ぜながらそば粉を入れて練る。まとまってきたら、砂糖醤油で食べるのが『そばねり』。砂糖醤油で食べず、中に黒砂糖を入れて焼いたものを『そば焼き』と言う。



つくりかた



1, いらりこでだしをとる。



2, もずくを洗って、沸騰した湯に入れて、ザルにあげて水を切る。

3, もずくを食べやすい大きさに切る。



4, みょうがをせん切りにする。

5, だし汁に薄口醤油と酒、塩で味をつける。

6, もずくをお椀に入れて、あつあつにした汁を注ぐ。

7, せん切りにしたみょうがを飾る。

9

もずくのお吸いもの

もずくは褐藻類モズク科の海草で、黒褐色の粘滑質です。冬から初夏の頃にかけて、ホンダワラや他の海藻に巻きつき生育します。若いものが美味しく磯の香りのよいものが良質です。もずく料理としては酢の物が最も一般的ですが、吸い物やみそ汁にしても、もずくの口あたりがよく、おいしいです。

材料〔4人分〕

もずく・・・・・・・・・・80g
みょうが・・・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・・・4カップ
薄口醤油・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・少々

もずくの保存方法

その1：洗ってからそのまま生の状態で冷凍をする。食べる時に自然解凍をする。

その2：洗ってから塩をして冷蔵庫で保存をする。

その3：酢・砂糖・生姜などで味付けをして、1食分ごとに冷凍をする。食べる時に自然解凍をしてから使う。