



つくりかた



1, ワカメを洗い、沸騰した湯に入れてゆがく。色が変わったらずルにあげる。

2, 1のワカメを水につける。茎が大きい場合は、茎から葉をはずす。(しばらく水につけておくと、えぐみがとれる。)

20

わかめの辛子和え

2月から3月、4月にかけて、ふんわり柔らかいワカメができます。時期が遅くなると、ワカメに小エビがつくことがあります。この小エビのことを『わっかり』と言う地区もあります。

材料 (4人分)

生ワカメ・・・300g
 砂糖・・・大さじ1と1/3
 酢・・・大さじ1と2/3
 薄口醤油・・・大さじ1強
 辛子・・・小さじ1弱
 ごま・・・適量



3, ザルにあげて水を切り、絞ってから、食べやすい大きさに切る。



4, よく絞って、三杯酢と辛子で和え、最後にごまを振る。

ワカメ料理

辛子酢みそ和え・・・茹でてから、辛子を入れ、酢みそで和える。

茎の佃煮・・・茎を細く切って、みりん、醤油を加えて煮る。

ふりかけ・・・ワカメを乾燥させて、細かく砕き、七味・砂糖・ごまを入れて油で炒める。





つくりかた



1. にいなは水から茹でて、沸騰したから5~10分くらい茹でて、ザルにあげる。(茹ですぎると、かたくなり身が中へ入ってしまう)



2. 針で身をとる。



3. こじょうゆと山椒で和える。

21

にいな味噌

磯に行くときよく見かける貝に「にいな」があります。岩から簡単にとれますが、よく見ないとヤドカリが入っている貝もあります。水から茹でて楊枝で引き出し、御飯物や酢の物に利用します。

材料

にいな・・・殻付き750g
 (身170g)
 こじょうゆ・・・125g
 山椒・・・15g

ニイナ

コシタカガンガラのことを『ニイナ』と呼び、ニシキウズガイの仲間である。『シッタカニイナ』『ヨメニイナ』『モチニイナ』があり、採れる時期や大きさが違う。シッタカニイナは大きく、モチニイナや、ヨメニイナは小さい。モチニイナが美味しい。





つくりかた



1. アラメはたっぷりの水に20分以上浸してから、きれいに洗い、水を切って食べやすい大きさに切る。



2. 薄揚げは短冊に切り、人参はやや厚めの短冊に切る。



3. 鍋に油を熱して、人参、あらめ、薄揚げを炒める。みりん、醤油、砂糖を加えて、ゆっくりと煮含める。

22

アラメの炒り煮

アラメは隠岐の自慢の素材の一つです。日本海の荒波にもまれて育ったアラメの風味は格別なものがあります。乾燥したアラメは簡単に手に入るので、いつまでも食卓に並べたい料理です。好みにより、唐辛子やごまを入れてもおいしいです。

材料

アラメ（乾）・・・50g
 薄揚げ・・・2枚
 人参・・・100g
 だし汁・・・1カップ
 醤油・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ1
 油・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1

酢アラメ

学校給食のメニューとして紹介され、人気になりました。煮物にすることの多いアラメを、色彩がきれいな和え物に仕上げた一品です。

（4人分）

アラメ（乾）・・・12g
 きゅうり・・・1本
 塩・・・少々
 人参・・・20g
 しらす干し・・・8g
 油揚げ・・・12g
 砂糖・・・大さじ1
 酢・・・小さじ2強
 醤油・・・大さじ1/2
 ごま・・・少々

作り方

1. あらめは、水で戻して茹でる。
2. きゅうりは輪切りにし、塩をする。
3. 人参はせん切りにして茹でる。
4. しらす干しは、熱湯を通す。
5. 油揚げは、油抜きをしてからせん切りにする。
6. ごまは、炒ってすりおろす
7. 2の水気を絞り、他の材料と合わせて調味する。
8. 最後に、ごまを振る。



つくりかた



1. イカは足を切り離し、背骨を抜いて胴体を横にして、斜めに切る。足は先の方と吸盤を切り落とし一口大に切る。(足や背骨をつけたまま、ななめに切ってもよい)



2. 大根は、皮をむいてそぎ切りにしておく。



3. 鍋に1を入れ、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。この中に2の大根を加えてさらに炊き、やわらかく煮えたところに、こじょうゆと酢で調味する。

23

くろみあえ

材料

シマメイカ・・・大1杯
(480g)
大根・・・800g
こじょうゆ・・・40g
酢・・・大さじ2.5

イカの内臓(うり、黒すみ)と一緒に調理することで、黒みがかかった料理に仕上がることから名前がついたと言われています。黒すみを入れずに炊いたものを『うつけな』と呼んでいたそうです。

もうひとつの『くろみあえ』

もともとは、上記のように調味料も一緒に炊いていたようです。地区によっては、イカと大根を茹でた後、酢味噌で和える食べ方も『くろみあえ』と呼んでいるそうです。

イカ・・・3バイ
大根・・・1/2本
酢味噌
酢・・・大2
味噌・・・60g
砂糖・・・大さじ1

作り方

1. イカは洗って丸ごと茹でる。
2. 大根は短冊に切り、イカと一緒に4～5分茹でる。
3. イカと大根をザルにあげる。
4. イカは中骨のみ取り、うりごと切る。
5. 大根と切ったイカを酢味噌で和える。



つくりかた



1, 大根と人参はせん切りにして、塩をふりかけて、もんでおく。



2, スルメは焼いて小さく裂き、ゆずはせん切りにしておく。



3, 大根と人参はよく絞って、水気をきり、2のスルメと柚子をいれる。砂糖と酢で味をととのえる。塩は味をみてから加える。



4, 最後にごまをふる。

24

紅白なます

秋から冬の大根のでまわった時期によく作られます。海士のなますの特徴はスルメイカを裂いて加えるところです。スルメの風味が加わってよりおいしくなります。

材料

大根 400g
 人参 50g
 スルメ 1パイ
 ゆず 少々
 砂糖 50g
 酢 大さじ3
 塩 少々
 ごま 少々

金柑の甘露煮

紅白なますは、おせち料理にはかかせない一品だが、金柑の甘露煮も覚えておきたい一品である。

【材料】 金柑 1kg
 砂糖 400g
 酢 200cc

【作り方】 ①金柑に竹串を刺して小さな穴をあける。
 ②鍋に金柑、砂糖、酢を入れる。
 ③紙蓋をして弱火で30分程度煮る。



つくりかた

1. べこは、内臓を出してきれいに洗い、ゆがく。（下記の下処理方法を参考）
2. 縦に二つ割りにして、うすく切る。
3. 山椒は、ゆがいて冷凍保存したものを使う場合は、細かく刻み、調味料と一緒にすりつぶし、2と和える。

25

べこの山椒味噌和え

材料〔4人分〕

べこ（茹で）	・・・	150g
山椒	・・・	20g
味噌	・・・	50g
砂糖	・・・	大さじ1
酢	・・・	大さじ1

山椒の葉が芽ぶく頃、沿岸に生息するべこは、柔らかく、また歯ごたえもあってとても美味です。味噌和えで味わうことで、漁村での季節感を満喫できる一品です。べこは弾力があるので、薄く切ることがポイントです。

べこ

アメフラシのことを「べこ」「うみうし」と呼ぶ。浅い磯などで海藻などを食べて暮らす生き物。食用にするのはめずらしく、隠岐の他に、千葉県や神奈川県の一部の地域では食べられている。

【下処理方法】

1. べこは、海の中でひっくり返して、内臓をとりだして洗う。（紫の血と臭いがきついで、手袋をするとうい）
2. 水から10分位茹でる。（身がとても小さくなる）
3. すり鉢の中でよくもむ。（黒い汁が出てくる。）
4. 水で洗う。



つくりかた



1, 卵を割り、ほぐす。



2, 卵に砂糖を加え、混ぜる。



3, 酒を火にかけて、沸騰する直前に火を止める。2の卵を混ぜながら、少しずつ酒を入れていく。

26

たまご酒

材料

たまご(L)・・・3個
酒・・・・・・・・・・5合
砂糖・・・・・・・・200～250g

昔から人が集まる時に、主に女性が飲む為に使われていました。甘さが好みでかえられます。風邪の時に体をあたためるためにも飲まれていました。

つくり方2

卵酒のつくり方には、これといった決まりはなく、各家庭、各人ごとに異なる。上記の作り方以外にも、卵を溶きほぐして、砂糖と酒を混ぜてから火にかける方法もある。

1. 鍋に卵を溶きほぐす。
2. 1に砂糖と酒を入れて混ぜる。
3. 鍋を火にかける。(中火～弱火)
4. 沸騰する前に火を止める。(ブツブツと大きい泡が小さくなってきたら、火をとめる目安)



つくりかた



- 1, 酒粕を泡立て器で混ぜ、砂糖を2〜3回ずつ分け入れ、さらに混ぜる。
- 2, ダマがなくなり、しっとりしてきたら、卵を1個ずつよく混ぜながら入れる。(液状になるまで混ぜる)
- 3, 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけながら、数回に分けて入れる。



- 4, ヘラでもったりするまでよく混ぜる。ダマがなくなって、なめらかになったらラップをぴったりかぶせて、冷蔵庫で30分ねかす。



- 5, まな板に小麦粉で打ち粉をし、適当な長さの棒状にする。棒を一口サイズに切って丸める。(打ち粉をすると作業しやすい)



- 6, 蒸し器に並べて、一段ずつ15分蒸す。竹串をさして、生地がくっつかなければ完成。

27

酒粕蒸しパン

酒粕のいい匂いがただよう蒸しパン。どこか懐かしい、やさしい味がうれしいですね。中に、干しぶどうなどのドライフルーツや、あんなどを入れてもおいしいです。

材料 [35〜40個分]

小麦粉 500g
 ベーキングパウダー . . . 小さじ2
 卵 3個
 酒かす 150g
 (お玉で約2杯)
 砂糖 450g

保管する時は、小さく切ったラップで1個ずつくるんでおくと、乾燥しません。

なつかしい風景

昭和40年代後半には、無水鍋を購入して手作りおやつを作ることが流行った。子供会のクリスマス会前日には、各家庭でおかあさんが無水鍋を使ったスポンジケーキを焼き、クリスマス会当日には子供達がスポンジケーキにクリームを塗ってデコレーションをした。その頃には、生クリームがまだなく、バタークリームを使ってデコレーションをしていた。



28

パンドーナツ

パン生地を油で揚げているので、揚げパンとも言われています。ふわふわで時間がたってもおいしいおやつです。焼いたパンを揚げたものも『揚げパン』と言われています。コッペパンを油で揚げ、砂糖をまぶしたものはかつて子供に人気の給食メニューでした。

下準備

パンこね機に材料を全て入れて15~20分こねる。こね機の中でふたをして30分位おく。生地に指を入れて穴をあけ、穴が戻らなかったら1次発酵終わり。(すぐに使わない場合は、袋に入れ、空気を入れた状態で冷蔵庫で保存しておく)



材料〔30個分〕

強力粉・・・400g
 薄力粉・・・100g
 ドライイースト・・・15g
 塩・・・5g
 砂糖・・・40g
 マーガリン・・・60g
 卵1個+牛乳・・・320g
 グラニュー糖・・・適量

つくりかた



1, 麺棒で生地を伸ばし、ガスを抜き、生地を4等分する。



2, さらに1個を30gに切り分け、台と手を使って生地を丸める。



3, 丸めた生地を棒状にし、よく伸びたら、片手をすーっと手前に引き、生地をねじる。両端を合わせ、しっかり止める。(しっかり止めないで、揚げた時にくずれる)



4, オープンペーパーを敷いたバットに生地を並べ、乾かないようにオープンペーパーなどをかぶせる。



5, 揚げる前に生地の端をもう一度つまみ、150℃の油でじっくりきつね色になるまで揚げる。グラニュー糖を入れたビニール袋に、揚げたパンドーナツを入れ、振って全体にまぶす。

つくりかた



- 1, 干かんぺは水につけて20分戻す。
- 2, 小豆はつぶれない程度に煮て、ザルにあげる。
- 3, 鍋に小豆と戻したかんぺと水1合を入れ、火にかける。
- 4, 調味料を入れて、木べらで混ぜる。(長い時間混ぜると照りがでる。)

29

かんぺ

島前では昔、田んぼが少なく、米の代用として、だんだん畑で、さつま芋が栽培されていました。昔は砂糖が貴重だったので、小豆と干かんぺと塩を炊いたり、干し芋だけを炊いて食べていました。今ははちみつや砂糖を加えておやつとして食べるようになったそうです。

材料

小豆・・・2合
干かんぺ・・・700g
はちみつ・・・1合半
砂糖・・・大さじ3弱
塩・・・小さじ1/2
水・・・1合

はちみつは好みで入れるようです。はちみつを入れない場合は砂糖を多めに入れると良いそうです。

干かんぺ (干し芋)

作り方

1. サツマイモの皮をおく。
2. 5～8mmの薄さに切る。*繊維に沿って縦切りにする。
3. サツマイモの中心に穴をあけ、藁3本で縄にしてサツマイモを繋げる。
*藁を使うことによって殺菌作用が働く。
4. 一晚塩水(3%)に漬ける。(昔は海水に漬けていた。)
5. 5～6分茹でる、*茹でる時間が少ないと黒くなり、多いとボロボロになるので要注意。
6. 干す。(1週間程度、冬の風にあてる。)

