

★弓ヶ浜地区に伝わる郷土料理です。漁師の方の弁当として作られたのが始まりと言われています。給食にも、年に1回登場します。

## 材料

## 分量 (6個分)

|           |               |             |
|-----------|---------------|-------------|
| 米         | 300 g (2合)    |             |
| 油揚げ (薄揚げ) | 6 枚           |             |
| 細ごぼう (洗い) | 40 g (1本)     |             |
| にんじん      | 40 g (1/3本)   |             |
| 干しいたけ     | 5 g (2枚)      |             |
| 煮干し       | 12 尾          |             |
| 昆布        | 1 枚 (5cm角)    |             |
| 【調味料】     | 砂糖            | 40 g (大さじ4) |
|           | 濃口しょうゆ        | 70 g (大さじ4) |
|           | 酒             | 30 g (大さじ2) |
| 水         | 600 ml (3カップ) |             |



## 作り方

【準備】干しいたけは、戻しておく。

米は、洗って、30分以上水につけた後、ざるにうつして水切りしておく。

- 油揚げは湯につけて油抜きをし、短い1辺に切れ目を入れて中を開いて袋にする。
- 戻しいたけとにんじんは小さく刻む。ごぼうはさがきにして水につける。
- 水切りした米に②の材料を混ぜ、それを①の油揚げにつめて、つまようじでとめる。
- 炊飯器の底に煮干しと昆布をしき、いただきを並べる。  
調味料と水をよく混ぜてから加え、上に重石として皿をかぶせて、炊飯する。