

# とうふ飯



高梁市成羽町

作られる時期...年中

ポイント POINT

明治時代から精進料理のひとつとしてたしなまれていた料理で、一般家庭でも先祖の供養を行う法事料理として取り入れられていました。

## 【材料・分量】

米	煮干し・昆布
豆腐	調味料
椎茸	薄口しょう油
かんぴょう	塩
さやいんげん	油
卵	
ごぼう	

## 【作り方】

- ① 椎茸・かんぴょうは水に戻す。ごぼうは細い千切りにする。
- ② 椎茸・かんぴょうは、それぞれよく煮て薄味をつける。
- ③ 卵は塩味の錦糸卵にする。
- ④ さやいんげんは塩ゆでをし、細かく刻む。ごぼうも塩ゆでをする。
- ⑤ 豆腐は生のまま小さくつぶしてよく茹でる。袋に入れて水切りをする。
- ⑥ 鍋に油を入れて⑤を手早く炒め、しょう油で薄味をつける。それを熱いうちに裏ごしする。
- ⑦ 昆布と煮干しで出し汁をとる。椎茸・かんぴょうの煮汁を出し汁の中に入れ、味を調える。
- ⑧ 器にご飯を入れ、彩りよく具を盛りつけ、⑦の汁をかけていただく。

- 材料を細かく切ると、のどごしが良く、口に入れると春の淡雪のようにサッと消えてのどを通ります。
- だし汁にこのとうふ飯の生命がかかっているため、昆布、かつお節などでおいしいだしを取る。

# さば寿司



高梁市有漢町

作られる時期...10月～4月頃

ポイント POINT

お祭りやお祝いときには必ず作っていました。日本海の荒波で育ったサバが身が締まっています。祭や神楽など、はれ(祝い)の日に作られていたので、縁起が良いといわれています。

## 【材料・分量】

塩サバ	
うるち米(もち米1合)	1升
すし酢	
酢	180cc
砂糖	300g
塩	40g

## 【作り方】

- ① 塩サバはきれい に洗って3枚におろし、皮と骨を取り除き酢に浸す。かくし味に砂糖を少し入れる。1、2回上下に返し、1～2日おく。
- ② 米は洗って20分くらいしたら、だし昆布、酒を入れて炊き、桶に移し熱いうちにすし酢を混ぜる。冷たくなったら型で押す。
- ③ ラップを敷いてサバを置き、柚子やしょうがを入れご飯を詰める。

## 【生サバを使うとき】

生サバは腹わたをとり、3枚におろして塩をふり、3日間おく。

- サバは新鮮なものを選ぶ。
- ご飯はあまり軟らかく炊かない。(もち米が入っているため)
- 重石はしなくてよい。水分が出るので早めに食べる。