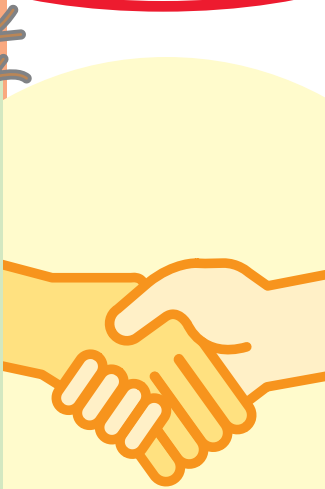


おいしい！  
地物  
を食べよう！  
夏

敷 倉 おいしいもん  
しらもあえ



瀬戸内海に面した地域では昔から精進料理や夏の食卓に使われていました。



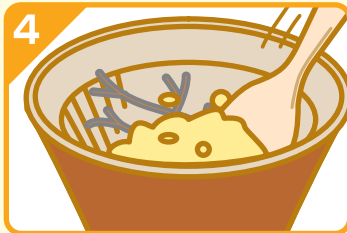
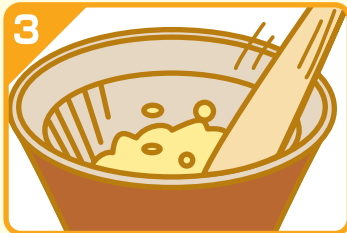
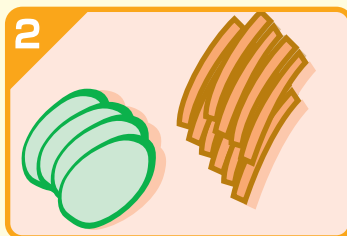
漁村に伝わる料理を思い出しながら子供達に伝えようとみんなで作り、語り合っています。

- 材 料**
- ・しらも 90g
  - ・炒りごま 50g
  - ・油揚げ 2枚
  - ・きゅうり 3本
  - ・人参 1本
  - ・れんこん 1節
  - ・色麩 1袋
  - ・しょうが 80~100g
  - ・調味料
  - ・酒 320cc
  - ・砂糖 300g
  - ・旨味調味料 少々



懐かしい味は磯のかおり

作り方



1. しらもはごみを取り、ぬるま湯に入れてきれいに洗う。沸騰した湯をさっとかける。
2. ごまは摺っておく。色麩は水で戻し、水けを絞り、半分に切る。きゅうりは薄切り、人参はせん切り、れんこんはさっと湯通しして薄切りにする。塩をふってしんなりしたら、水洗いする。
3. 油揚げを3等分して中身を出し、出した中身をごまの上に入れ、すりこ木で摺る。油揚げの外側は薄切りにする。しょうがのみじん切りを加える。
4. 調味料を混ぜ合わせ、材料を順に加え混ぜる。

素材の point

- しらもは海藻の一種で、よごれを落とした後、さっと熱湯をかけると良い。
- 海藻は保存がきくので年中利用できる。
- 天草を利用したところてんも絶品である。

お問い合わせ先

調理者 下津井漁協婦人部(代表:串田敏子)

おいしい！  
地物  
を食べよう！  
夏

敷 倉 おいしいもん  
たこめし

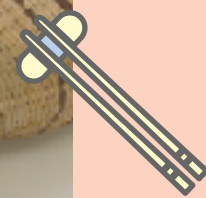


瀬戸内海の速い潮流と豊富なエサでがっしりと育ったタコを釣り上げる名人の一人です。



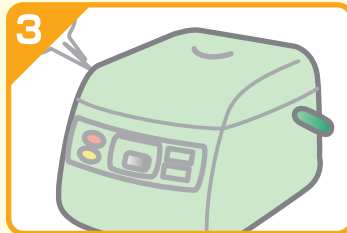
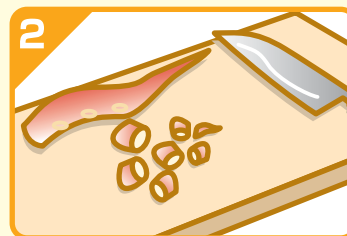
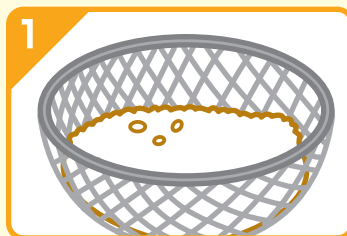
とれたてのたこを豪快に使って浜のお母さんが名物料理を作ります。

- 材 料**
- ・米 9カップ
  - ・もち米 1カップ
  - ・ゆでだこ 400g
  - ・しょうゆ(濃口) 90cc
  - ・しょうゆ(薄口) 90cc
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・酒 大さじ1
  - ・旨味調味料 少々



新鮮！煮てよし、噛んでよし！

作り方



1. 米ともち米は炊く1時間前に洗い、ざるにあげておく。
2. ゆでだこは適当な大きさに切っておく。
3. 炊飯器に①と②、調味料を加え、水加減をして炊きあげる。

素材の point

- 生のものは鮮度が落ちやすいので、早めに蒸して加熱処理する。
- 調味料を予め煮立てた中に入れ、煮含める。
- 生で保存しにくいので、塩をたっぷりまぶして冷凍し、塩抜きして天ぷらなどに利用する。

お問い合わせ先

生産者 第一田ノ浦吹上漁協(組合長:児玉勝孝)  
調理者 下津井漁協婦人部(代表:串田敏子)