

## 秋の収穫に感謝して

### 【本日の献立】

1. 古代米入り鯛めし      2. 佐波留汁（魚のすり身団子の清汁）      3. なべ餅（ないしょ餅）

### 【レシピ】

#### ◎ 古代米入り鯛めし

##### 【材料】（4人分）

米	2合
古代米	大2
水	430ml
出し昆布	10cm角
鯛	200g
（塩・酒）	少々
生姜	一片
塩・サラダ油	各小1/2
酒	大2
細ネギ	小2本
きざみ海苔	適量

##### 【作り方】

- ① 米と古代米を合わせて洗って、水につけておく。
- ② 鯛は三枚におろし、中骨を取り除き、皮目に切り目を入れて、軽く塩と酒を振る。
- ③ ②の鯛の水分を拭き、フライパンで皮目を軽く焼く。
- ④ 炊飯器に①の米と分量の水を入れ、みじん切りした生姜・調味料（塩・サラダ油・酒）を入れ、出し昆布と③の鯛をのせて、炊飯する。
- ⑤ ④が炊きあがったら昆布を取り出し、鯛をほぐしながら（中骨があれば取り除く）、小口切りしたネギと軽く混ぜる。
- ⑥ 碗に飯を盛り、きざみ海苔を天に添える。

#### ◎ 佐波留汁（魚のすり身団子の清汁）

##### 【材料】（4人分）

魚のすり身	120g
（塩・酒）	少々
卵	小1/2個
片栗粉	6g
えのき茸	20g
干しわかめ	3g
細ネギ	小1本
だし汁	700ml
塩 小1/3	・ 薄口醤油 小1/2

##### 【作り方】

- ① 魚のすり身は塩、酒、卵、片栗粉を少々入れて、よくすっておく。
- ② えのき茸は2cmくらい、干しわかめは水で戻して2cmくらい、細ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、①のすり身をスプーンなどで少し丸めて（1人2個）、湯の中に入れて煮立て、調味する。
- ④ ③にえのき茸、干しわかめを入れ、最後に小口切りしたネギで仕上げる。

#### ◎ なべ餅（ないしょ餅）

##### 【材料】（10個分）

もち米	150g
うるち米	100g
よもぎ	70g
小豆あん	300g
塩	3g
きな粉	適量
（砂糖）	適量

##### 【作り方】

- ① もち米・うるち米を洗って水に浸けておく。
- ② ①の米に1割増しの水と塩を入れて、炊飯する。
- ③ 茹でたよもぎは細かく刻んでおき、②が炊きあがった頃に入れて、むらす。
- ④ 小豆あんは、30gずつ分け、軽く丸めて置く。
- ⑤ ③をボールかすり鉢に移し、すりこぎでよくつぶす。
- ⑥ ⑤が少しさめたら、広げて小豆あんを包みながら形を整える。
- ⑦ きな粉（好みで砂糖を混ぜる）をまぶして出来上がり。

## 【メモ】

### 鯛めし

- ・古代米は赤米または黒米とも呼ばれるもので、精白の度合いによって色の出方が異なるので、使用量を調節するとよい。
- ・鯛は新鮮なものは焼かないで入れて炊くこともあるが、皮目のほうを軽く焼いて炊くほうが、香ばしさがでてよい。

### さばるじる 佐波留汁

- ・尾鷲の郷土料理
- ・干しわかめは、新鮮なものが出回る季節には生わかめを使用するのがよい。あおさもよい。
- ・キノコも新鮮な地元のものに代えるとよい。
- ・佐波留汁とは、すり身だんごの浮かぶ様子が尾鷲湾に浮かぶ佐波留島のように思えることから、松井まつみ様が命名されたものである。
- ・すり身のすまし汁には、尾鷲ではニギスをすり身にして使用する。アジ、イワシ、トビウオ、タラ等のすり身を使用してもよい。

### なべ餅（ないしょ餅）

- ・大内山あたりで作られるもので、鍋の中で搗き合わすので、なべ餅と言われる。また鍋の中で搗くのは、餅搗きの音が近所に聞こえないようにという配慮で、ないしょ餅とも呼ばれます。ちなみに餅はおめでたいときに搗くものであるから、近所に配るのが習わしであるが、近所に配るほどたくさん無いときや餅を食べたくなったときなど、こっそり作る必要から、鍋の中で搗き合わせる方法が行われるようになり、それが名前になったと言われている。なお、十分に搗けていないので、米粒が残っている（半殺し）のが特徴的である。
- ・生のヨモギが無いときは、乾燥物を使用することもある。なお、和菓子作りが好きな方は春にヨモギを茹でて、一回分ずつに分けて冷凍しておくといよい。

## 【仕上がり写真】

鯛めし



佐波留汁



ないしょ餅

