

生姜ご飯

(和歌山市)



<材料>

米	3カップ
新生姜	80g
だし昆布	5cm1枚
調味料	{
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
だしの素	少し

<作り方>

- ①米は洗って炊飯器に入れ、調味料を加え、普通の水加減にする。
- ②新生姜の千切りを①に加え、だし昆布をのせ、炊きあげる。
※油揚げ等を入れても美味しい。

<一口メモ>

昔から生姜は健胃薬などとして用いられてきました。和歌山市の生姜収穫期は5月～9月で、夏の食欲が無くなる季節に、生姜特有のさわやかな香りと辛みが、口いっぱいに広がり食欲がわいてきます。

あせ寿司

(海南市(旧下津町))



<材料>

米		1升
塩サバ		大1匹
あわせ酢	┌ 酢 ├ 砂糖 └ 塩	250g
		150g
		30g
昆布30cm		2枚
生姜(甘酢漬け)		適宜

<作り方>

- ①塩サバは3枚におろし、中骨をとり、斜め切りにして切り口を入れた昆布と酢につけておく。
- ②あせの葉はきれいに洗い、水気を切っておく。
- ③米は30分前に洗っておく。
- ④ご飯を炊き、十分蒸らし、半切り桶に移し、熱いうちにあわせ酢を混ぜる。
- ⑤すし飯が冷めたら、俵型に丸め、①をのせ、その上に生姜をのせてあせで巻く。
- ⑥すし箱にきっちり並べ、重石をして一晩おく。

<一口メモ>

あせの葉は暖竹(ダンチク)とも言い、竹のような清々しい香りと殺菌作用があるとされています。