



いりこめし

伊吹島を中心にして瀬戸内海沿岸に、
かたくちいわしが群れをなしてやってきます。
いりこだしにサトイモとコンニャク、季節の野菜を用いて、
しょうゆ味の田舎風に炊いたのが、いりこめし。
素朴な味わいが懐かしさと食欲をそそります。

【作り方】

- ①米は30分くらい前に洗っておく。
- ②いりこは頭と腹を取り除き、食べやすいように小さく裂き、頭は少量の水に2時間ほど浸けておき、だしをとる。
- ③油揚げ、ニンジン、コンニャク、ダイコンは長さ2cmくらいの短冊切りにし、サトイモは半月切りにする。
- ④炊飯器に米、いりこで取っただし、調味料、水を3合分の分量まで入れる。③の具といりこの身を加えて炊く。炊き上がったら10

分ほど蒸らして、飯を切るように混ぜる。

【一口メモ】

- ①野菜は季節感を大切に、ゴボウなどを加えると風味もよくおいしくなります。
- ②幼児や高齢者の方が食する時は、かえりちりめんを使うと食べやすいです。
- ③米の分量は具材の量を考慮して、炊飯器容量の6割程度(5合炊きなら3合)がおいしく炊けます。

【材料】(4人分)

米……………3合
いりこ(煮干し)……………40g
油揚げ……………40g
コンニャク……………40g
ニンジン……………40g
サトイモ……………150g
ダイコン……………100g

調味料

しょうゆ……………大さじ2
塩……………小さじ1/2