

## ししび飯(川越町)



冬が美味しい貝で、あっさり味で炊き込みご飯やぬた(味噌和え)等にして食されている。季節を問わずよく採れる貝ですが、最近は乱獲により採取しにくくなりました。鯛の釣りエサに利用されてもいます。

### 材料

(8人分)

米	4カップ
ししびの剥き身	1カップ
水	50cc
しょうゆ	50cc
酒	15cc
みりん	15cc
にんじん	1/4本
ごぼう	1/4本
こんにゃく	小1/2枚
油揚げ	2枚

### 作り方

- ① 鍋に水、しょうゆ、みりん、酒を煮立たせる。
- ② ①へ刻んだにんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げを入れ、煮る。全体に火が通ったら生剥きししびを入れて煮る。
- ③ 貝からでる水気をみて、味を調える。
- ④ 炊飯器に洗米を入れ、冷ました③の煮汁を入れ水加減をして炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、③の具を入れさっくり混ぜ5分蒸らす。全体をよく混ぜ盛り付ける。

[エネルギー326kcal たんぱく質 8.1g カルシウム 35mg 塩分 0.6g]



## かわつの押しずし(川越町)



「カワツ」はニシン科の小魚で、正式名は「鰯(サツパ)」といます。秋が旬の魚で、伊勢湾一帯で採れ、10月の豊年祭りの祭寿司に使われます。

### 材料 (4人分)

すし飯	
米	3カップ
昆布	15×10cm
すし酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2.5
塩	小さじ1
カワツの酢漬け	12尾
カワツ	12尾
塩	カワツの3%
酢	75~100cc
砂糖	10~15g
新生姜	適宜

### 作り方

- ① カワツ(ママカリ)はうろこ、内臓、骨を取り開き、塩をふり30分おく。
- ② 余分の塩を落として、バットに並べて、ひたひたの酢(好みに砂糖を加えてもよい)に30分漬けておく。
- ③ ①を酢で洗い、それを甘酢に一晩つける。
- ④ 米は洗って昆布を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったご飯にすし酢を加え、切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ すし飯を作り、型を水でぬらし、布巾で軽く拭き、底板に合わせてハランを敷き、②を並べ、その上にすし飯をいれ、蓋をして半日から1日重石をしておく。
- ⑦ 型から抜き、器に盛り、新生姜を添える。

## ぼら飯(川越町)



ボラは群れで行動することから、投網などで簡単にとれ、新鮮なものは刺し身が絶品、貴重なたんぱく源になっていました。

### 材料 (4人分)

米	2カップ
ぼら	80g
にんじん	適量
しょうが	3g
しょうゆ	40cc
酒	20cc
砂糖	小さじ1
ねぎ	20g

### 作り方

- ① ボラはうろこ内臓を取り、素焼きする。
- ② にんじん、しょうがは千切り、ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に②を入れ、水、しょうゆ、酒、砂糖で煮る。
- ④ ③へ①を入れひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 炊飯器に洗米と④の煮汁を入れ、炊飯に必要な水を足す。米の上に④の具をのせて炊く。
- ⑥ 炊き上がったらボラの骨を取り除き全体をまぜる。