

郷土料理 ボラ雑炊

昔、ボラはススキに次ぐ白身の高級魚で貴重なタンパク源でした。そんな懐かしい水郷の郷土料理です。従来の雑炊とは違い、炊き込んだのであるのが特徴。更には各家庭によって様々なボラ雑炊が……その一例を紹介！

「ボラ雑炊のつくりかた」

材料：ボラ、ネギ、シヨウガ、酒、醤油、米

下準備：ボラのウロコと内臓を取り除いておく

①ボラをまるい切りにする

②ネギを斜め切り、シヨウガを千切りに

③ボラが茹で上がったたら、茹汁は骨などを漉して冷ましておく

④茹上がったボラの身をほぐす

⑤米に茹汁を注ぎ、酒、醤油を入れ、最後はほぐしたボラの身を入れる

⑥炊き上がる直前にネギとシヨウガを入れ、15分ほど蒸らす

⑦よく混ぜて出米

上がり

