

かた貝の炊き込みご飯



岩にぴたっと貼りついているため、引きはがすのにドライバーの様な道具が必要です。

対馬では「かた貝」と呼びますが、傘のような見た目で、「松葉貝（マツバガイ）」というのが正式な名称です。全国の岩場に広く生息し、その呼び名も「ぼべ、ベベ（島根）」、「ぼべい（山口）」、「せせり（伊豆大島）」など様々です。

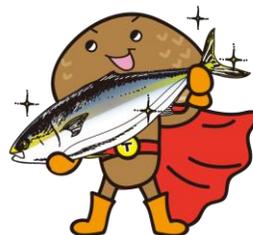
島根県では同じように炊き込みご飯にしたものを「ぼべ飯」と呼んでいます。

【材料：4人分】

米	240g
{	薄口しょうゆ	.. 大さじ1
	酒 大さじ1
	塩 小さじ1/3
	砂糖 小さじ1
人参	40g
かた貝	60g
生しいたけ	2枚
こんにゃく	...	20g
ごぼう	20g

【作り方】

- ① 米は洗っておく。
- ② かた貝は、殻がはずれるまで茹で、食べやすい大きさに切る。(ゆで汁は取っておく)
- ③ 人参、しいたけ、こんにゃく、ごぼうはせん切りにする。
- ④ かた貝のゆで汁をこし、①の中に入れ、かた貝と③を加えて炊く。



つしまにはおいしい食材がいっぱい!
どどんこレッド