



## 瀬戸貝の雑煮

### ちょっと一言！

・瀬戸貝は正式和名を「イガイ」と言います。周防大島や大島ではたくさん採れていましたが、現在はだんだんと漁獲量が減ってきています。

- ①瀬戸貝はむき身にし、干しいたけは水で戻す。
- ②にんじんは飾り切りにし、だいこんは皮をおき5mmくらいの輪切りにする。
- ③ほうれん草は湯がいてよく絞って水気を切る。
- ④鍋に水、だいこん、にんじんを入れ、中火で炊きながらしいたけ、瀬戸貝を入れる。
- ⑤あくを除きながらしばらく煮て、白だし、みりん、しょう油を加える。だいこん、にんじんが柔らかくなったら塩を入れ味を調える。
- ⑥もちは焼くか湯がき、もちと⑤を椀に盛り付けたら完成。

(3人分)

材料名	分量
瀬戸貝	3尾
もち	3個
だいこん	1/4本
にんじん	1/2本
干しいたけ	3個
ほうれん草	1/2束
水	700cc
白だし	大さじ1
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1
塩	少々

レシピを作った団体・人

漁村生活改善士(周防大島町)