



さつまいものおむすび

具材：さつまいも

下見吉十郎が薩摩から命がけで大三島に持ち帰った種芋のおかげで、大三島だけでなく近隣の人々は享保の大飢饉から救われました。島の人々は彼の生涯を忘れまいと上浦地域で「甘藷地蔵」として語り継がれています。この歴史を背景に上浦地域の発掘隊員から発案されたさつまいものおむすび。さつまいものやさしい甘みを生かしたおむすびに仕上げました。



材 料(4人分)

お米…………… 3合
 サツマイモ(輪切り)… 10~15枚
 国産海苔
 ★だしのもと …… 小さじ1
 ★小麦粉 …… 30g
 ★片栗粉 …… 15g

★塩 …… 5g
 (伯方の塩ブレンドしたもの)
 ★黒ゴマ…………… 30g
 ★めんつゆ…………… 60cc
 ★天かす …… 30g

【甘だれ】
 ★濃い口醤油 …… 大さじ2
 ★酒 …… 小さじ2
 ★みりん …… 大さじ2
 ★砂糖 …… 大さじ2

作り方

- ① お米をブレンド塩で塩炊きする
- ② ①のご飯にめんつゆ・天かす・黒ごまを混ぜて三角おむすびを作る
- ③ サツマイモを皮つきのまま輪切りにカットし、5分程水にさらす
- ④ ③のサツマイモをキッチンペーパーで水分を取り、小麦粉をまぶす
- ⑤ だしのもと・小麦粉・片栗粉を水でとき、④のサツマイモを入れて油で揚げる
- ⑥ 濃い口醤油・酒・みりん・砂糖を混ぜて2分間レンジで温め、冷まして甘だれを作る
- ⑦ ②のおむすびの真ん中に⑥の甘だれをつけ、その上に⑤のサツマイモを置いて上から甘だれをかけ海苔で巻く