

関前

## アコウとひじきの炊込み おむすび

具材：アコウ、新芽ひじき  
手作りしま味噌

新鮮な水産物が豊富な関前地域。ここで獲れた高級魚アコウとひじきを使った炊込みご飯のおむすびです。手作りしま味噌と一緒に炊込むことで関前地域ならではののおむすびに仕上げました。



### 材 料(4人分)

お米……………	3合	干しヒジキ ……	20g	★砂糖 ……	小さじ1
しま味噌 ……	100g	ゴボウ ……	30g	★酒 ……	40cc
昆布 ……	3~4枚			★和風だしのもと ……	小さじ1
乾燥油揚げ ……	1枚			★白だし……………	大さじ3
アコウ ……	1匹(中)			★うま味調味料 ……	適量
ニンジン ……	30g				
シイタケ ……	5本				

### 作り方

- ① しま味噌を干しシイタケの戻し汁でこしておく
- ② 干しヒジキを水に浸して戻しておく
- ③ 炊飯器に米を入れ、酒、こした味噌、白だし、砂糖、昆布、だしのもと、うま味調味料を入れ、水を3合の目盛りまで入れて混ぜ合わす
- ④ にんじん、ゴボウ、油揚げ、シイタケ、戻した干しヒジキを入れ、軽くかきまぜたあと、下処理をしたアコウを入れて米を炊く
- ⑤ 米が炊き上がったらアコウと昆布を取り出す
- ⑥ 取り出したアコウは身と骨に分け、身をほぐしたら炊飯器に戻し、しゃもじで混ぜ合わせる