

# はばご飯

峰山町丹波 藤村弥生

## 材 料

米..... 5合

はば..... 50g(生のもの)

A { 薄口しょうゆ.....大さじ2  
酒.....大さじ3  
塩.....大さじ1

## 作 り 方

ごはんを炊く30分くらい前に、はばを適当な大きさに切り、きれいに洗い水気を完全に切っておき、Aの調味料につけておく。

はばをつけていた調味料と水、塩を入れて米の水加減をし、炊く。スイッチが止まりごはんが炊けたところにはばを入れて蒸らす。

## メ モ

はばは4月頃に店に出回る。海藻の一種。

長期保存の時は生のものを購入して石を取り去り、冷凍しておくともよい。冷凍する前に洗わなくてもよい。乾燥したものは風味が落ちる。

## いる道具

炊飯器

## ◆ 『混ぜごはん』風に◆

をしてから、にんじん・油揚げ・ゴボウ・糸こんにゃくを小さく切る。すべての具を調味料(砂糖・塩・しょうゆ)とともに煮ておき、普通の白ごはんを炊いたところに混ぜる。混ぜた後は蒸らすこと。