

認定番号	244	氏名	盛合 敏子																																
料理名	うにのやまぶき煮																																		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>重茂は本州最東端に位置する半島で、世帯の9割以上が漁業に携わる典型的な漁村である。また、地理的に他地域との交流が困難であり、かつては雑穀、大豆等の畑作も行われ、自給自足の生活が営まれてきた。</p> <p>重茂の海は、親潮と黒潮がぶつかる三陸漁場の中心で、磯漁ではさっぱ船といわれる小型の船で、うに、あわび、こんぶ、わかめ等、四季折々の海産物が多く採れた。</p> <p>うにのやまぶき煮は、うにとあわびを使った料理で、重茂ではうにが採れる夏に、浜で働く人たちの栄養源として、また手軽に食べられる賄い食として食べられていた。この頃咲くやまぶきの花と色が似ているので、この料理名が付けられた。</p> <p>売り物にするうにの身を殻からとった後、殻に残った分をかき集め、あわびと一緒に煮て、卵でかさを増して食べていた。冷凍技術が普及する以前は、あわびを塩蔵することで長期保存が可能となっていた。うにがたくさん採れた時は、卵を入れずに、うにとあわびだけで作ることもある。</p>																																		
材料と分量 (4人分)	<table> <tr> <td>うに</td> <td>1カップ (180g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あわび</td> <td>1個 (冷凍保存、殻付きで100g程度のもの)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>ひとつまみ程度</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ (濃口)</td> <td>大さじ2</td> <td rowspan="3">}</td> <td rowspan="3">調味料</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>約100ml</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>木の芽</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			うに	1カップ (180g)			あわび	1個 (冷凍保存、殻付きで100g程度のもの)			塩	ひとつまみ程度			卵	1個			しょうゆ (濃口)	大さじ2	}	調味料	砂糖	小さじ2	酒	大さじ1	水	約100ml			木の芽	少々		
うに	1カップ (180g)																																		
あわび	1個 (冷凍保存、殻付きで100g程度のもの)																																		
塩	ひとつまみ程度																																		
卵	1個																																		
しょうゆ (濃口)	大さじ2	}	調味料																																
砂糖	小さじ2																																		
酒	大さじ1																																		
水	約100ml																																		
木の芽	少々																																		

<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 あわびは解凍した後、貝殻からはずし、塩をひとつまみ程度まぶしてきれいに洗い、口を取り除いて刺身状に切っておく。 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら1のあわびを入れて、さっと加熱する。 3 2の鍋に調味料とうにを入れ、弱火でうにに火を通す。うにが丸まってくるのを目安とする。 4 よくかきまぜた卵を上からかけ、フタをして弱火のまま静かに煮る。鍋のふちの卵が固まってきたら箸で軽くほぐし、卵が半熟のうちに火を止めて、フタをして2分程度蒸らす。 5 小鉢に盛り、木の芽を添える。
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・うには6月～7月、あわびは11月～12月と旬の時期が異なるため、この料理では冷凍したあわびを使用する。あわびは冷凍することでやわらかくなり、貝殻からはずしやすくなる。 ・あわびは火を通しすぎると固くなるので、表面に火が通ったタイミングで以降の作業を手早く行う。 ・やまぶき色に仕上げるため、卵をよくかき混ぜ、白身の色が出ないようにする。 ・作り方の4では、水分が無くなる前に火を止め、余熱で火を通すのがふんわり仕上げるコツである。