

# うにのやまぶき煮



宮古市

●盛合敏子

[平成26年認定]

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す。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ました。

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ました。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ました。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ました。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ました。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ります。



## 作り方

- 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。

## 材料▶4人分

- ・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

### 調味料

- ・しょうゆ(濃口) ……大さじ2
- ・砂糖 ……………小さじ2
- ・酒 ……………大さじ1
- ・水 ……………約100ml
- ・木の芽 ……………少々

## ●ポイント

- ・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。