

## 平田地域

### とうふ飯<sup>めし</sup>

#### 【材料】 4人分

ごはん	4杯
豆腐	2丁
かつお節	カップ1杯
もみのり	カップ1杯
ねぎ	1本(小口切り)
だし汁	カップ4
しょうゆ	カップ1・1/2
みりん	少々
酒	カップ3/4
砂糖	大さじ1

かけ汁

#### 【作り方】

- ① かけ汁を作っておく。
- ② 豆腐は1cm角に切って、かけ汁の中でひと煮たちさせる。
- ③ ごはんの上に豆腐、かけ汁をかけ、上にかつお節・もみのり・ねぎを山盛りにのせて、できあがり。

#### ポイント

- \* 昆布とかつお節から、だしをとると、おいしいだしができます。
- \* 豆腐をかけ汁の中で煮る時、煮過ぎないように気をつける。
- \* ご飯、豆腐、かけ汁を熱くしていただく、おいしい。

平田の檜山地区では、冬至に「とうふ飯」を食べる風習が古くからあります。寒い冬に栄養価の高い豆腐を食べ体力をおとさないよう、また体を温める意味で食べ始められたようです。

お酒を飲んだあとにも、「さり」と食べられます。

そばに似ていることから、「具そば」、「擬そば」とも言います。



## のりふで

### 【材料】 5人分

十六島のり	30g
べべ貝	150g(正味)
(魚の切り身や鶏肉でもOK)	
こんにやく	1/2枚
豆腐	1/2丁
ごぼう	50g
里芋	100g
にんじん	50g
水	3カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

### 【作り方】

- ① 貝を水煮し、殻を取り除く。
- ② ごぼうはさがき、こんにやく、にんじん、里芋、十六島のりは食べやすい大きさに切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③ 貝の汁の中にこんにやく、ごぼう、里芋、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 十六島のりと豆腐をいれ、味をつける。



十六島（うっぴるい）地方でのみ採れる岩のりを「十六島（うっぴるい）のり」といいます。12月から3月にかけての寒い時期、岩床に付着したのりを、波しぶきにうたれながら手でつみとっていきます。十六島のりの歴史は古く、奈良時代の「出雲国風土記」に記述が見られ、奈良、平安時代には朝廷への貢納品に、江戸時代には将軍への献上品として用いられていました。

十六島地方では、正月や初午祭（はつうまさい）に、十六島のりをつかった「のりふで」という郷土料理が食べられています。汁の中の十六島のりを箸で持ち上げると、筆の先のようになることからその名がつけられたと言われています。