

# 25.あみめし

(宇佐市・中津市・豊後高田市)

豊前海沿岸では、昔から“あみ”がたくさん獲れた。このあみを干した“干しあみ”に醤油などで味を付けて、ご飯に混ぜたものがあみめしで、簡単でおいしいので、昔からこの地方の人々が好んで食べてきたご飯である。

昔は醤油に漬けただけの干しあみをご飯に混ぜていたが、前もっておいしく炊いたあみの佃煮を、炊きあがり直前のご飯にのせ、蒸らしてから混ぜたあみめしはとてもおいしい。

名横綱・双葉山も好んだ味である。

## 【材料】 4人分

- ・米 400g
- ・水 500cc
- ・あみ佃煮 80g (お好みで)
- ・塩 少々

## あみの佃煮

### 【材料】

- ・干しあみ 400g
- ・水 600cc
- ・生姜 50g
- ・みりん 150cc
- ・しょうゆ 150cc

### 【作り方】

- ① 米を研いで30分以上水にひたしてから炊飯。
- ② ご飯が炊きあがる直前に、あみの佃煮を乗せる。
- ③ 炊きあがったらご飯を混ぜ、味加減をみて、塩で味を調える。

### 【あみの佃煮の作り方】

- ① 生姜をみじん切りにする。
- ② 鍋に①と水、みりん、しょうゆを入れて煮立て、干しあみを加えて炒り上げる。

