

# 赤 椀(一の膳)

## 材料 (5 人分)

もち 10 切れ  
卵 2 個半  
エビ 5 尾  
干し椎茸(冬菇) 5 枚  
かまぼこ 5 切れ  
三つ葉又かいわれ 適量

## だし汁

水 1400 cc  
だし昆布 15g  
花かつお 30g  
塩 2~3g (小さじ 1/2 弱)  
薄口しょうゆ 大さじ 1  
酒 小さじ 1  
みりん 小さじ 1



具材は他に魚やコーシャマンを入れても  
良いです。具材は奇数になるように入れます。

## 作り方

- ①干し椎茸は水で戻し、石づきを取る。
- ②鍋にだし昆布と分量の水を入れ 30 分以上浸しておく。弱火にかけ、沸騰前にだし昆布を取り出す(昆布は取っておく)。鍋に花かつおを入れて、再び沸騰したら火を止め、花かつおが沈んだら濾す。
- ③②に椎茸を加えて沸騰させ、調味料を入れる。
- ④卵は固ゆでにし、エビは背ワタを取り、酒を少し(分量外)入れて 1~2 分程茹でる。
- ⑤かまぼこは蒸してから切る。三つ葉はさっと湯通しする。
- ⑥もちを別鍋で茹で、程よい柔らかさにしておく。
- ⑦赤いお椀に②で取っておいた昆布を 3 cm 角に切って敷き、その上に柔らかくなったもちをのせ、他の具材を彩りよくのせて熱い汁を注ぎ、三つ葉を飾る。

## 一口コメント

- ・奄美の年越しは豚骨野菜、正月は三献を頂きます。
- ・三献は三つの膳からなり、一の膳は赤椀(もちの吸い物)、二の膳は刺身、三の膳は黒椀(豚や鶏の吸い物)を頂きます。また、各膳の合間に焼酎の杯を回して飲み、最後に床の間に飾ってある塩盛り(塩、昆布、するめ)を頂きます。

※地域により具材や椀の数などが異なります。

レシピ: 龍郷町食生活改善推進員