

～わっばにのレシピ～



～最初に、わっぱについて～

栗島の名物料理。杉を曲げて作った“わっぱ”という器に、磯魚と味噌を入れてお湯を注ぎ、真っ赤に焼いた石を落とした漁師料理。その時期に旬の捕れたて磯魚（メバル・カワハギなど）を使います。

旬の時期：4月～11月

材料

- 玄武岩2つ
- メバルorカワハギ 一匹
- 味噌
- お湯
- ネギ
- 竹（串）



1, 魚を釣る



2,魚をさばく（頭と体で分ける）



3, 白身魚を焼く (中まで、火を通す)



4,焼き終わったら器の中にネギ、魚、味噌を
入れる



5, お湯を注ぐ



6,石を1個入れてネギを入れる。そしてよく煮る！！



7,最後に石をもう一回入れ変える



8, 完成です！



みんな、美味しくいただきました！



みんな
美味しそうに
食べてる！

美味しい!!

