



地域に根ざす 郷土料理

～イワシの刺し付け～

昭和 40～50 年ごろ、天草町ではイワシがたくさんとれており、寒い日に白菜などと煮込んで作られていたのが「イワシの刺し付け」です。“刺し付け”とは、刺身に使うイワシを使って煮漬けたことからではないかとのこと。だし汁が野菜にしみ込んでうまみが引き立ち、ショウガが体を温めてくれる一品です。ぜひお試しください。



★ 材料（約 4 人分）

| | |
|----------|------------|
| イワシの切り身 | 400 g（4 匹） |
| 白菜 | 600 g |
| ネギ | 300 g |
| 人参 | 80 g |
| ショウガ | 50 g |
| （合わせ調味料） | |
| 薄口しょうゆ | 100 c c |
| みりん | 100 c c |
| 水 | 200 c c |
| 砂糖 | 大さじ 2 杯 |

★ 作り方

1. イワシは 3 枚におりして皮をむき、ななめ切りにする。
2. 鍋に合わせ調味料と千切りにしたショウガ、短冊切りにした人参、イワシを入れ約 10 分煮る。
3. ②の大きめに切った白菜と、ななめ切りにしたネギを入れて、約 10 分煮る。

提供：市食生活改善推進員協議会

