



# 地域に根ざす 郷土料理

～五和名産 「トサカこんにやく」～

鬼池の海岸には、昔からトサカ（海藻）が打ち寄せられていました。美しい赤色のトサカは、刺身に添えたり、酢の物にしたり、いろいろな料理に使われています。トサカこんにやくもその1つで、精進料理の貴重な一品です。



## ★ 材料（4人分）

- トサカ …………… 150 g
- しそ梅の漬け汁 …… 少々
- 水 または 酒 …… お好みで

※梅みそや酢みそなどで食べる

## ★ 作り方

1. トサカを水洗いし、まな板の上でたたいておく。
2. ①を鍋に入れ、弱火で20分くらい混ぜる。水や酒を少し入れると、色よく仕上がる。
3. 色づけのため、しそ梅の漬け汁を入れる。
4. 型に入れて固める。

提供：市食生活改善推進員協議会

