



地域に根ざす 郷土料理

～御所浦の伝統料理「魚のすり身のつみれ汁」～

イワシ漁が盛んで冷蔵庫がないころの保存方法として、イワシをすり身にして蒸すか焼くなどのほか、ゆでて干したりしていました。「魚のすり身のつみれ汁」は、自家栽培の野菜で汁を作り、魚のすり身のちぎりを入れたもの。当時は、イワシのすり身がよく使われていました。この“つみれ汁”を、冬の鍋料理などで試してみませんか！



★ 材料（約6人分）

魚すり身 …………… 360 g
しょうが …………… 15 g
大根 …………… 120 g
にんじん …………… 90 g
ごぼう …………… 90 g
こんにゃく …………… 90 g
干ししいたけ …………… 10 g
長ねぎ …………… 20 g

だし汁

・だし昆布 …………… 10cm角
・かつお節 …………… 30 g
・水 …………… 6カップ
塩 …………… 3 g
薄口しょうゆ …………… 大さじ1杯半
酒 …………… 大さじ1杯半

★ 作り方

1. 昆布とかつお節でだしをとっておく。
2. 干ししいたけは戻して4つくらいに切る。戻し汁は①のだし汁に加える。（全部で6カップにする）
3. 大根・にんじんは皮をむいてちょう切りにする。ごぼうは皮をこそいで斜め切りにして、水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい大きさの薄切りにしてさっとゆでておく。
4. だし汁に酒を加えて煮立て、②のしいたけと③の野菜を入れて炊く。魚のすり身も刻んだしょうがを入れて混ぜ合わせ、食べやすく丸めてだし汁に入れる。
5. 野菜とつみれが煮えたら、酒と醤油で味を調え、刻んだネギを散らして火を止める。

提供：市食生活改善推進員協議会

