

いわしのつみれ汁



鳥取県では、色んな魚を新鮮な状態で手に入れることができます。魚を三枚におろして皮をむき、フードプロセッサーにかけるか、すり鉢ですりつぶしたものを団子状にしたものを「つみれ」と言い、汁もの等でおいしく食べることができます。

ミンチ状のいわし、あじ、とびうお（あご）も、魚売り場に並んでいますので、ぜひ作ってみてください。

<材 料> 4人分

いわしミンチ	200g
生姜	少々
玉ねぎ	1個(160g)
人参	1/2本(80g)
ごぼう	1/2本(80g)
ねぎ	1本(10g)
水	800ml
みそ(団子用)	少量
みそ(汁用)	40g
片栗粉	少々
酒	少々

<作り方>

- ① ごぼうはさがきにして水に漬け、アクを抜く。
- ② ボールにいわしミンチ、生姜のすりおろし、酒、みそ、片栗粉を入れて混ぜ、団子を作る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。ごぼう、玉ねぎ、人参、水を鍋に入れて煮る。野菜に火が通ったら、①を入れる。
- ④ 再び沸騰したら火を止め、みそで味を調える。
- ⑤ 器に④を注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。



いわし



あじ



とびうお
(あご)

※栄養価(1人分)

エネルギー:147kcal、たんぱく質:10.1g、脂質:4.4g、食物繊維:3.1g、カルシウム:73mg、鉄:1.9mg、食塩:1.6g