

いわし団子



県内の漁港では、4月から5月にかけてイワシ漁が最盛期を迎える。そんなイワシを豪快にたたいて作るのが「いわし団子」。

「マイワシ」、「ウルメイワシ」、「カタクチイワシ」など、イワシは種類が多く、昔は年中よく水揚げされていた。イワシを身・骨ごとたたいて調味料を入れる。酒粕も入れて作る地域もあり、酒粕の豊かな香りでより風味が増す。

<材 料> 4人分

いわし	900g
(正味500g)	
みそ	10g
卵	中 1 個
	(50g)
酒粕	20g
ごぼう	40g
酒	30g
だし汁	600ml
しょうゆ	20g
みりん	20g
木の芽(生姜・ゆずの皮)	

<作り方>

- ① いわしは、頭と内臓を取る。骨ごとぶつ切りにして、包丁でよくたたく。
- ② すり鉢に①、みそ、溶き卵、酒粕をちぎって入れ、よくすっておく。
- ③ ごぼうはさがきにして水に漬け、アク抜きをする。
- ④ ②に③を加えて混ぜ、8等分にする。
- ⑤ 鍋にカッコの材料を入れて火にかけ、沸騰してきたら、④の形を整えて入れ火を通す。
- ⑥ 器に盛り、季節によって木の芽、生姜、ゆずの皮などを天盛りにする。



※栄養価(1人分)

エネルギー:259kcal、たんぱく質:23.3g、脂質:10.5g、食物繊維:1.0g、カルシウム:102mg、鉄:3.1mg、食塩:1.4g

《参考文献》「鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味」 公益社団法人 鳥取県栄養士会