

● あじのつみれ汁

栄養成分 1人分

エネルギー	135kcal
たんぱく質	8.0g
カルシウム	36mg
食塩相当量	1.8g

材料 4人分

あじのすり身 100g※

[A]

パン粉 1カップ
卵 1/3個分
おろししょうが 小さじ1/2
ねぎのみじん切り 大さじ1強
塩 少々
酒 小さじ2
片栗粉 小さじ2
小麦粉 小さじ1

白菜 1枚
にんじん 4cm
ねぎ 10cm
はるさめ(乾) 40g

[B]

水 4と1/2カップ
しょうゆ 大さじ1と1/3
塩 小さじ1/3
酒 小さじ2

※あじのすり身がない場合は、刺身やたたき用に切って売られている身を包丁でよくたたき刻んで使います。三枚おろしや開いてある身を使う場合は、骨を除いてたたき刻みます。



作り方

- 1 あじのすり身はボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせます。
- 2 白菜は軸と葉に分け、軸は短冊切りにし、葉はざく切りにします。にんじんは薄いちょう切りにし、ねぎは斜め薄切りにします。はるさめは湯で戻し、食べやすい長さに切ります。
- 3 鍋にBを入れて火にかけ、にんじん、白菜の軸、白菜の葉とねぎの順に加えて煮て火を通します。
- 4 ③がふつふつと煮立った中に、①をスプーンか手で一口大に丸めて落とし入れます。アクが浮いたら除き、再び煮立ったらはるさめを加え、ふたをして3~4分、火が通るまで弱火で静かに煮ます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

あじのよく獲れる千葉の房総地方などで作られている郷土料理です。あじは青背の魚に特有のくせは少ない魚で、つみれにすると、魚の匂いや骨が嫌いという子も抵抗なく食べてくれます。調理はすり身を使えば手軽で、すり身がなくても刺身を包丁でたたけばOKです。魚からよい味が出るので、だしいらすずで、野菜もおいしく摂れるのもつみれ汁のよさです。はるさめを入れると、子どもたちの好きなつるとした食感が加わり、食がさらに進みますよ。