

# サワラの芋そば

## 材 料 (4人分)

- サワラの切り身 …320g (A)
  - 海老芋 ……………中2個
  - 卵 ……………1個
  - 青ネギ(小口切り) …1束
  - 生姜 ……………50g
- 〔
- ダシ汁、薄口醤油、みりん ……適量(8:1:1の割合)
  - 酒 ……………少々

## 作 り 方

- ① 海老芋を厚めの桂むきし、薄い塩水につける。しんなりしたら3mm程度に切っておく。(芋そば)
- ② サワラを10分位蒸す。蒸し上がる前に芋そばをゆがき、サワラと芋そばを器に盛り、あつあつの(A)を入れ、錦糸玉子、青ネギ、おろし生姜を添える。

## この料理はココで食べられます！

店名: 割烹 い志だ

住所: 松山市湊町2丁目6-1

営業時間: 17:15~22:30

電話: 089-921-2277

※事前に電話予約をお願いします。

落ち着いた雰囲気の内店で、ご主人と話しながらいただいた料理は職人の技を感じさせる素晴らしいものでした。

作成: 松山市

協力: 愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会