

サンマのすり身汁

材 料 (4人分)

- サンマ ……………2匹
- 卵 ……………1個
- 味噌、おろし生姜、片栗粉
……………各小さじ1
- 野菜(大根、ゴボウなど)
……………適量
- 長ネギ ……………1本
- 豆腐 ……………1丁
- 醤油 ……………大さじ3
- 酒、みりん………各大さじ1
- 水 ……………適量

作 り 方

- ① 下処理したサンマをフードプロセッサーですり身にする。
- ② ボウルに①のすり身を入れて、おろし生姜、卵黄、味噌、片栗粉を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 鍋に水を沸騰させ、②をスプーンで丸め入れて、火を通す。
- ④ 別の鍋で野菜を煮込んでおき、③のつみれを入れて、酒、醤油、みりんで味付けをし、千切りした長ネギを入れて一煮立ちさせる。

プロが教える魚情報！

【青魚の味付けには「味噌」がミソ！】

味噌に二オイのもとである脂肪分を吸収する作用があります。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>