

もぐもぐ

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。この時期、新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚などがたくさん出回っています。

秋が旬で刀のようにシュッと引き締まった体をした魚といえば、『秋刀魚』。スーパーでは1年中出回るようになりましたが、脂の乗ったおいしい季節はこの秋です！！

さんまをはじめ、旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養分も豊富に含まれています。

美味しいさんまの見分け方は「銀色に輝いているもの」、「身がしまっていて太めのもの」、「口先が黄色いもの」、「目が濁っていないもの」がポイントだそうです。是非お店でのぞいてみてください。

今月のレシピは「さんまのすり身汁」、三陸の郷土料理です。寒くなってくると、具沢山の温かい汁物や鍋が恋しくなります。体がポカポカして温まり、心も“ほっこり”します。秋野菜を沢山入れて作ってもおいしいですね。



郷土料理レシピ集

さんまのすり身汁 (4人前)

材 料	サンマ	3尾	水	4カップ
	A {	みそ	大根	150g
		おろしショウガ	豆腐	200g
		片栗粉	ネギ	1/2本
			みそ	大さじ3

- 作り方
- ① サンマは頭と内臓を取り出し、水洗いにして三枚におろす。ハラスや小骨を除き、包丁のみねでたたいてからAを加えて、さらにたたいてすり身にする。
 - ② 大根は短冊切り、豆腐は大きめに切る。ネギは斜め切りにする。
 - ③ 鍋に水と大根を入れて煮る。大根が煮えたらすり身を大きいさじですくって入れ、浮き上がってきたら味噌で味を調え、豆腐、ネギを入れて火を止める。

《ポイント》 サンマはすり鉢でよくすると、ふわっと仕上がりがり煮くずれしません。