

1/16 (水) 鰯のつみれ汁 (YUMIKOさん)

(材料2人分)

- 鰯：3尾分(頭・ワタなしで：200g程度)
- 塩：小さじ1/4
- 卵白：1/2個分
- 生姜汁：小さじ1
- 長ねぎのみじん切り：大さじ1
- 椎茸：2個
- 昆布だし汁：800ml
- A {
 - 酒：大さじ1/2
 - 塩：小さじ1/4
 - 薄口醤油：大さじ1/2～1

(薬味)

白髪ねぎ：適量

- ① 鰯は頭とワタを取り、手開きにして骨を取り、皮をはいでざく切りにする。フードプロセッサーに入れ、塩を加えて低速(またはパルスモード)にして回す。粘りが出てきたら、生姜汁と卵白を加えてさらに混ぜる。(すり鉢ですったり、包丁で叩いたりしてもできます。)
- ② ①をボウルに移し、長ねぎのみじん切りを加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋にだしを沸かし、②のつみれを丸く丸めて落とす。途中アクを取りながら火を通し、そぎ切りにした椎茸を加えて煮る。つみれが浮いてきたら火を弱め、Aで調味する。
- ④ 椀に③を盛り、白髪ねぎをあしらう。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。