



▲だしのとり方を学びました



▶魚をすり鉢ですりました



保健センター
☎823-4418
FAX 823-0020

ウチの 自慢レシピ

2

食文化継承講習会 その2

3月14日に保健センター主催で開催された、和食の基本や子どもに伝えたい家庭料理を学ぶ食文化継承講習会では、だし汁のとり方などの和食の基本を学びました。

参加者からはだしをとる際の火の入れ方などについて質問があがっていました。

実際に魚をすり鉢ですり、海田の郷土料理である「さつま」を調理。立ち込めるいい香りに食欲がそそられました。

さつま (海田町郷土料理)

材料 (4人分)

- ご飯 …………… 600グラム
- コンニャク …………… 1/2枚
- 青ネギ …………… 3本
- 魚(コノシロ) …………… 2匹
- だし汁 …………… 2カップ
- 中味噌 …………… 80グラム
- 薄口しょう油 …………… 少々

作り方

- ① コンニャクを細切りにして塩もみし、さつとゆでる。
- ② 魚を焼く。焼けたら魚の身をフォークでほぐし、すり鉢でする。
- ③ ②に中味噌とだし汁を混ぜたものに①を入れる。味が薄い場合はしょう油を入れる。
- ④ ③をご飯にかけて小口切りにした青ネギを入れてできあがり。

