

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

いわしのさんが焼き

材料（1人分）

| | | |
|------------|------|-----|
| いわしのすり身 | 30g | } A |
| 豚ももひき肉 | 20g | |
| たまねぎ | 4g | |
| 生姜 | 0.5g | |
| 鶏卵 | 5g | } B |
| 上白糖 | 1g | |
| 白味噌 | 3g | |
| じゃがいもでん粉 | 3g | |
| いりごま白 | 1g | |
| ベーキングトレイ丸A | 1枚 | |

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③AにBを加え、さらに混ぜる。
- ④じゃがいもでん粉を加えてよくこね、ベーキングトレイに空気を抜きながら詰める。
- ⑤ごまをふり、210℃のオーブンで18分焼く。

レシピの考案：四街道市立和良比小学校



「なめろう」と「さんが焼き」

千葉県では、昔から鰯、鯰、さんま等の魚が多く水揚げされています。漁師は船の上で新鮮な魚の身と生姜等の薬味、味噌等の調味料を包丁でたたいた「なめろう」を作り、食べていました。これを、山で仕事をする時にも持って行き、山小屋で焼いて食べたのが「さんが焼き」です。卵を入れることで鰯の臭みが消え、ふっくらとした焼き上がりになります。