

イワシのつみれ汁



材料 (5人分)	いわし	8~10尾	水	5カップ
	味噌	大さじ1強	酒	小さじ1
	しょうが	1/4 かけ	醤油	大さじ1
	卵	小1個	塩	小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2		
			白髪ねぎ	少々
	大根	75g	三つ葉	少々
	しいたけ	3個	かぼす	少々
作り方	(1)いわしは3枚におろして皮をとり、細切りにしてから細かくたたく。			
	(2)味噌、しょうがのみじん切りを加えてさらにたたき混ぜる。			
	(3)(2)をすり鉢に入れ、卵、片栗粉を加え良く擦る。			
	(4)大根はいちょう切り、しいたけは細切りにする。			
	(5)ねぎは水にさらし(10分程度)、白髪ねぎにする。			
	(6)鍋に湯を沸かし、擦った材料(一口大)、大根、しいたけを入れ、あくをすくいながら煮る。			
	(7)つみれが浮いてきたら煮え上がり。酒、醤油、塩で味を調える。			
	(8)器に盛り、白髪ねぎ、三つ葉、かぼすを散らす。			
一口メモ	・ つみれにお酒を入れるとフワフワした食感になる。			
	・ 長ネギの代わりにタマネギを使ってもおいしい。			