

## 郷土汁シリーズ No.27 千葉県「いわしのつみれ汁」

千葉県の銚子漁港、九十九里の各漁港ではいわしが大量に水揚げされています。

この地域には、名産のいわしを使った「さんが焼き」、「ひしこ押し寿司」、「ごま漬け」などの郷土料理がたくさんあります。「つみれ汁」もそのひとつとして親しまれています。

いわしには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、DHA、EPAなどの栄養素が多く含まれています。本日は市販の銚子産のつみれを使用しました。

いわしの旨みの感じられる、「つみれ汁」をお楽しみください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ご利用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県にを表示しています。  
ご意見・ご感想をお寄せください。



## 「いわしのつみれ汁」レシピ紹介



| 【材料】(2人分)     | 【切り方】 |
|---------------|-------|
| ・つみれ 80g (4個) |       |
| ・大根 30g       | 千切り   |
| ・にんじん 15g     | 千切り   |
| ・万能ねぎ 5g      | 小口切り  |
| ・薄口しょうゆ 6g    |       |
| ・酒 4g         |       |
| ・だし汁 280ml    |       |

### 【作り方】

- ①大根、にんじん、つみれをだし汁で煮る
  - ②大根、にんじんがやわらかになったら、調味料を加える
  - ③お椀に盛り付け、最後に万能ねぎ加える
- ★今回は市販のつみれを使用しました。  
食塩が含まれていますので、しょうゆは加減して使用してください。