

認定番号 **1**

釣師ガシイの煮付け

相双漁協 新地支所 推薦

[推薦者のひとこと]

☆伊達家7代藩主重松公より伊達藩の特産品として知られるようになり、当地方では大晦日に欠かせない料理となっています。
☆地元(釣師浜)の旅館、民宿、居酒屋で食べられます。

●主材料(4人分)

イシガレイ(800g) …1尾
生姜 …………… 1片
醤油 …………… 適宜
砂糖 …………… 適宜
日本酒 …………… 適宜

●作り方

- ①カレイは、タワシなどで表面を水洗いし、ヌメリを取る。
- ②カレイのあたまで切り落とし、内臓を取り、水洗いし、適当な大きさに切る。(※白子や卵巣は捨てないで、残すこと。)
- ③水(7)としょうゆ(3)の割合で煮汁を作り、適宜、砂糖と日本酒を加え沸騰させる。
- ④煮汁に生姜と切ったカレイを入れ、落とし蓋をして中火で15分程煮る。



認定番号 **2**

カスベのマリネ

相双漁協 新地支所 推薦

[推薦者のひとこと]

☆エイの仲間であるカスベは、味がある魚で地元では昔から食べられています。最近では、スーパーでも見かけるので、是非、チャレンジしてみてください。

☆地元(釣師浜)の旅館、民宿、居酒屋で食べられます。

●主材料(4人分)

カスベ(エイ) ……400g
玉ねぎ …………… 1個
人参 …………… 1本
ピーマン …………… 2個
ユズ …………… 1片
片栗粉 …………… 適宜
酢 …………… 適宜
醤油 …………… 適宜
砂糖 …………… 適宜

●作り方

- ①カスベを食べやすい大きさに切り分ける。
- ②切ったカスベに片栗粉をまぶして、サラダ油でからりと揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにし、酢、醤油、砂糖で味を付ける。
- ④皿に、②と③を盛り付け、ユズの皮をのせる。

認定番号 **3**

ミズドンコの田楽

相双漁協 新地支所 推薦

[推薦者のひとこと]

☆ミズドンコは浜ならではの魚です。クサウオのことで、冬に産卵のため浅瀬にくるのを漁獲します。

☆天日で干すと棒タラのように味ができます。

☆地元(釣師浜)の旅館、民宿、居酒屋で食べられます。

●主材料(4人分)

ミズドンコ(500g) …1尾
味噌 …………… 適宜
日本酒 …………… 適宜
ユズ …………… 1片

●作り方

- ①ミズドンコを3枚におろす。
- ②天日で干す。
- ③水煮したら、味噌、日本酒、ユズで味噌だれを作り、少し煮込む。

