



認定番号

20

昔ながらのサンマ鍋

小名浜漁協 推薦

[推薦者のひとこと]

☆サンマをお肉に見立て、里芋のトロミと風味を存分に活かした、すき焼き風の温まるサンマ鍋。汁味も良く、是非、後世に残したい伝統浜料理の逸品です。

●主材料(4人分)

サンマ……………2尾
 白菜……………5枚
 しいたけ……………4枚
 長ネギ……………2本
 豆腐……………1丁
 糸こんにゃく……………300g
 えのき茸……………1袋
 里芋……………4個
 人参……………1/3本
 汁
 醤油……………大さじ4
 味醂……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2
 日本酒……………大さじ2

●作り方

- ① サンマは頭を切り落とし、内臓を取り除き水洗いし、3枚におろし、腹骨を除いて食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜はそぎ切り、長ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切り、豆腐は2cm角に切り、えのき茸は半分切る。
- ③ 鍋に醤油、砂糖、味醂、日本酒を沸騰させ、味を調える。
- ④ 野菜(煮えにくい物から)、サンマの順に鍋に入れ、煮込んでも好みの味に調節する。