



認定番号 **15**

ダボ汁

いわき市漁協 久之浜支所 推薦

[推薦者のひとこと]

☆浜の人達は、魚は販売する商品なので、自分では安い魚を工夫して美味しく食べています。

☆ダボはカマボコの原料となる魚で、つみれ汁は淡白で上品な味わいとなります。

ダボ汁

●主材料(4人分)

ダボ……………4尾
ネギ……………1本
豆腐……………半丁
味噌……………少々

●作り方

- ①ダボは3枚におろし、皮をはいでたく。
 - ②味噌、ネギを入れ、ねり合わせる。
 - ③湯を煮立て、丸めたダボを入れる。
 - ④味をととのえ、ネギ、豆腐を入れる。
- ※ダボが手に入らない場合は、タラ、ドンコ、イシモチ、アイナメなどの白身の魚でも

認定番号 **16**

ニクモチの南蛮漬け

いわき市漁協 久之浜支所 推薦

[推薦者のひとこと]

☆油で揚げて甘酢を加えるため、日持ちが良く、お弁当のおかずにも重宝します。

ニクモチの南蛮漬け

●主材料(4人分)

ニクモチ……………4枚
ネギ……………1本
しし唐辛子……………8本
赤唐辛子……………1本
片栗粉……………適量
酢……………大さじ4
醤油……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
日本酒……………大さじ2

●作り方

- ①ニクモチはうろこを落とし、背に包丁目を入れ、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②ネギを切り、しし唐辛子と共に油で炒める。
- ③酢以外の調味料全部を一煮立ちし、酢を加えてニクモチを漬け、炒めたネギを添え、小口切りの赤唐辛子をちらす。

認定番号 **17**

ホッキご飯 (久之浜風)

いわき市漁協 久之浜支所 推薦

[推薦者のひとこと]

☆浜定番の料理です。最近はスーパーでむき身が買えるので、是非、チャレンジしてみてください。

[食べられるところ]

☆ホッキご飯は、四倉ふれあい物産館でも食べられます。

ホッキご飯(久之浜風)

●主材料(4人分)

米……………3合
ホッキ貝……………6個
塩、酒、醤油、味の素……………少々

●作り方

- ①ホッキ貝を殻から出し、内臓を取り出した身を水洗いし、細切りする。
- ②洗った米に調味料全部を合わせ、少々硬めの水加減にして炊き、沸騰したら生ホッキを入れ、充分蒸らす。
- ③茶碗に盛り、青ノリ、大葉の千切りをのせる。