

(第三種郵便物認可)

一人つくれる?

サケのあったか粕汁かすじる



材料 (4人分)

新巻きサケ 2切れ (約150グラム)、ダイコン 200グラム、ニンジン 80グラム、ゴボウ 3分の1本 (約50グラム)、長ネギ 3分の1本 (約30グラム)、水 3と2分の1カップ、だし昆布 1枚 (5センチ角)、酒粕 25グラム、みそ 大さじ2 (サケの塩味によって加減します)

今日のポイント

●新巻きサケは秋にとれたサケに塩をふったもので、「塩サケ」「塩引きサケ」とも呼ばれます。

●清酒は、お米、水、麴、酵母菌を使ってつくります。お酒をしぼった後に残るものが酒粕です。とげにくいので小さく切って熱い煮汁にしばらくひたし、やわらかくしてから使います。

●つくり方●

①なべに水を入れ、昆布をつけてしばらくおく。昆布が大きくなったら火にかけてゆっくり温め、昆布を取り出す。

②新巻きサケは、コロコロに切る。なべにお湯をわかして、ふっとうしたら火を止めてサケを入れる。サケの周りが白くなったら縮しゃくして取り出す。

③ダイコンとニンジンは皮をむいて、いちちょう切りにする。ゴボウはタワシで皮をこそげ落としてからピーラーで笹がき=写真⑥=にする。長ネギは小口切りにする。

④①のなべに、長ネギ以外の材料を入れてやわらかくなるまで煮る。アクが出たらすくろ。

⑤ボウルに小さく切った酒粕を入れ、④の熱い煮汁をひ



新巻きサケはコロコロに切る



たひたになるくらい加え、ふやかしてとかす=写真①。④に加えて5分ほど煮る。

⑥みそを⑤の煮汁でとかし、⑤のなべにもどす。小口切りした長ネギを加えてひと煮立ちさせて器に盛る。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 波川恵美子、田中裕子、知野美登里、林恵子

キッズキッチン協会 子どもたちの料理体験プログラムを広げようと2005年に、全国的な組織として設立されました。「料理」を通して子どもたちの「五感」(視覚、聴覚、きゅう覚、味覚、触覚)を養い、豊かな人間形成を目指します。