



ととぼち(すり身)あげ

材料(4人分) イワシ 4尾(400グラム<正味260グラム>、**長イモ**(すりおろし) 20グラム(手に持つ部分と合わせて50グラムほど準備します)、ゴボウ 30グラム(持ちやすいように20センチほど準備を)、**長ネギ** 20グラム(約4分の1本)、**とき卵** 1個分、おろしショウガ 小さじ1、**片栗粉** 大さじ1、**塩** 小さじ2分の1、**酒** 大さじ1、**しょうゆ** 小さじ1、**あげ油** 適量

●つくり方●

①**長イモ**は皮をむき、おろし金ですりおろす。

②**ゴボウ**は皮をたわしですってきれいに洗い、ピーラーでささがきにする。**長ネギ**は根を切り落とし、小口切りにする。

③イワシの頭をキッチンバサミで切り、頭を切ったところからお尻の穴まで切り開く。ペーパーで内臓をきれいにふき取る。頭側から尾に向かって、親指の腹を中骨にそわせてすべらせるようにして身をはがす。尾のつけ根で中骨を折り、身を押しさえながら中骨を頭に向かってはがすように取る。尾と尻びれを切り取る(これを手開きといいます)＝写真⑥参照。

④手開きした身を包丁で細かくたたきミンチ状にする。

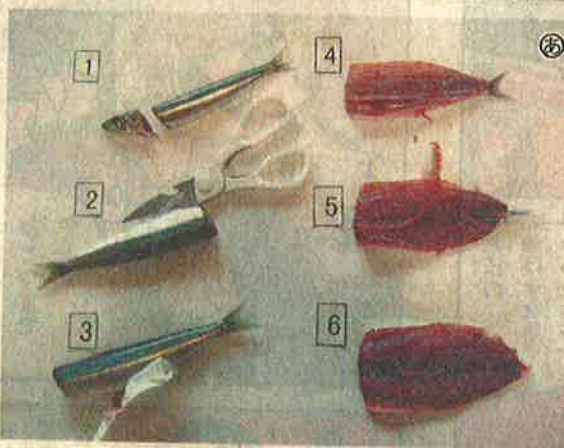
⑤④をすり鉢に入れ、塩を加え、すりこぎでする。すり

身のでき上がり。すりおろした**長イモ**と**とき卵**を2回に分けて入れ、なじむまでよくする。

⑥すり身におろしショウガ、酒、しょうゆ、片栗粉を加えてよくする。

⑦⑥に**ゴボウ**、**長ネギ**を加えてゴムベラでまぜる。

⑧クッキングシート(8センチ四方)の上にスプーンですくった⑦をのせ、180度の油であげる＝写真⑨。クッキングシートが自然に外れて、身がきつね色にあがり、油に浮いたら、バットに上げて油を切ってできあがり。



キッチンバサミを使い魚を「手開き」

今日のポイント

●氷見市(富山県)では魚のことを「と」といい、すり身のことを「ととぼち」といいます。イワシのほかにアジ、トビウオなどもすり身にします。

●イワシの身を細かくたたくので、小骨や皮も気にならずに全部食べられるので、カルシウムも十分にとれます。油であげるときは、網じゃくしを使って身をそっとすべらせるように入ると、油がはねません。

編集部から クッキングシートは耐熱温度が200度以上の表示があるものを選びましょう。油の中で身がシートからはがれたら、すぐにシートを油から取り出しましょう。包丁や油を使うときは大人と一緒にやりましょう

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 多嶋頼子、円佛さち