

行事食 8 月

郷土汁シリーズ第 27 弾

千葉県 「いわしのつみれ汁」

ご飯

鶏ももの肉漬焼き

オクラ添え

南瓜の冷製煮

つみれ汁

クインシーメロン



郷土汁シリーズ No. 27 千葉県「いわしのつみれ汁」

千葉県の銚子漁港、九十九里の各漁港ではいわしが大量に水揚げされています。

この地域には、名産のいわしを使った「さんが焼き」、「ひしこ押し寿司」、「ごま漬け」などの郷土料理がたくさんあります。「つみれ汁」もそのひとつとして親しまれています。

いわしには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、DHA、EPAなどの栄養素が多く含まれています。本日は市販の銚子産のつみれを使用しました。

いわしの旨みの感じられる、「つみれ汁」をお楽しみください。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁を提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ご利用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に🍷を表示しています。
ご意見・ご感想をお寄せください。



「いわしのつみれ汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)	【切り方】
・つみれ 80g (4個)	
・大根 30g	千切り
・にんじん 15g	千切り
・万能ねぎ 5g	小口切り
・薄口しょうゆ 6g	
・酒 4g	
・だし汁 280ml	

【作り方】

- ①大根、にんじん、つみれをだし汁で煮る
 - ②大根、にんじんがやわらかになったら、調味料を加える
 - ③お椀に盛り付け、最後に万能ねぎ加える
- ★今回は市販のつみれを使用しました。
食塩が含まれていますので、しょうゆは加減して使用してください。

★9月 郷土汁の予告★

長崎県の「ヒカド」を予定しています。
郷土汁シリーズのバックナンバーは、
荏原病院ホームページをご覧ください。

令和元年8月23日(金) 夕食
荏原病院 栄養科