



虹鱒のつみれ汁



☆材料(6人分)

にじます……5切	かたくり粉……3g
ねぎ……6cm	みそ……30g
大根……60g	しょうが汁……12ml
人参……60g	塩……6g
かつおぶし…ひと握り	しょうゆ……1.5ml

おすすめポイント

魚のくさみがなく、しょうが汁がよくきいています。野菜を入れることで色合いもよくできました。

☆作り方

- ① にじますの身をほうちょうでよくたたき、ボウルに入れる。
- ② 調味料(かたくり粉、みそ、しょうが汁)を入れてよく混ぜる。
- ③ なべに水を入れ沸とうさせ、②をスプーンでまるめながら入れる。
- ④ 大根、人参を入れ加熱する。
- ⑤ 材用に火が通ったら、塩、しょうゆで味をととのえ、ねぎを入れる。

料理のコメント

生徒の感想

しょうが汁がきいていて、つみれがとてもおいしくできました。野菜も自分達で入れたいものを入れて作り、つみれ汁の見た目も色どりよくできました。

長谷川栄養教諭

つみれの作り方(身に塩を少々入れ、包丁2本でたたくこと)を教わり、にじますだけで弾力あるつみれができました。けずり節からだしをとることも学びました。

芝川中学校
(H22 2年3組4班)
清翔太郎・望月智弥
風岡拓海・遠藤香須美
望月洸花