

伊豫國「あじの郷(くに)」 今月の旬【鰯(あじ)】



年間を通じて出回り、日本の大衆魚といわれる鰯(あじ)。脂肪が多いわりに、くせがなく、旨みの多い魚です。

伊予市の漁獲量145.7トン(平成19年)

みんなの ひろば

今月は、ウエルピア伊予の調理長がつくる「鰯雑炊(あじぞうすい)」を紹介します。

ウエルピア伊予では、瀬戸内・伊予ならではの、新鮮な海の幸・山の幸を使った和・洋の美味が楽しめます。(☎983-4500)

鰯雑炊 (あじぞうすい)



■材料(2人分)

・鰯(あじ)	1匹	・切りゴマ	少々
・ご飯	2膳分	・わさび	適量
・白菜	少々	・あられ	適量
・青ねぎ	少々		
・水菜	少々		

料理レシピ

■作り方

- ①あじを塩焼きにして、身をとる。
- ②身をとったのこりの骨・頭と、だし昆布(5cm角)、水を鍋に入れ、中火でだしをとる。
- ③ご飯は、よく洗ってぬめりをとっておく。
- ④だしがとれたら、塩・うすくち・みりんで味をととのえる。(お吸い物よりやや濃い目)
- ⑤だしに白菜を入れて、火をとおす。
- ⑥ご飯と具材を器にきれいに盛り付け、だし汁をかけてできあがり。

調理長のワンポイントレッスン

だしをとるとき、中火でゆっくり沸かし、沸騰する手前で昆布を取り出し、アクをとる。沸騰したら、火を止め、あじを入れたまま冷ますと良いだしがとれます。

広告



ふるさと創生に寄与!

今、水をより自然なカタチで大地に帰す事を考える
～油水分離槽で環境対策～

油水分離槽のパイオニア
S.S.開発 株式会社

代表取締役 吉野 憲夫

〒460-0088
名古屋市中区栄1丁目25-28 シャトー白川 504号
TEL 052-212-0661 FAX 052-212-0787
URL <http://www.ss-kaihatsu.com>

広告



家族みんなの笑顔が見たいから...

介護リフォーム
手すり・段差解消・便器の取替 他
介護用品レンタル
ペット・車イス・歩行器・エアーマット 他
介護用品販売
ポータブルトイレ・浴室関連商品・杖・オムツ 他
愛媛県指定福祉用具事業所 事業所番号3871000083



有限会社

アウラ

〒791-1123 伊予市下吾川1634-3

お問い合わせ 089-946-7222