

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名 きびなごとアオサのすまし汁

名前 (ニックネーム) もり よしこ

所在地 (県名) 鹿児島県出水市

ポイント

すごく簡単なのですが、通年食べられるきびなごがいくらでも食べられます。漁師さんおすすめの食べ方は、きびなごの頭の部分を持って、身だけを食べる食べ方。
(もったいないですが) これだといくらでも食べられるそうです。

この初夏の時期は子持ちきびなご、冬場のきびなごは骨が柔らかく、刺身も中骨付きのままでも食べられます。すごくシンプルなお料理ですが、素材の味が一番出る、子どもたちも大好きなお料理です。

材 料

きびなご すきなだけ
豆腐 半丁
あおさ 10g
薄口しょうゆ 少々
みりん 少々

作り方

1. 鍋にお湯を沸かして、角切りにした豆腐を煮る。
2. 水洗いしたきびなご(生)とみりんを加えて一煮立ちさせ、(煮すぎない)アオサを加えて、薄口しょうゆで味を調える。