

# イワシのふわふわミンチ汁

紹介者 佐々木嘉恵さん

材料(4人分)

イワシ……………300g  
マイワシ、ウルメイワシなど  
正味150gになります。  
木綿豆腐……………1/2〜1/3丁  
味噌……………大さじ1杯  
生姜汁……………少々  
大根……………200g  
青海苔……………適宜  
水……………5カップ  
塩……………1g  
醤油……………小さじ1杯  
酒……………小さじ1杯



イワシの骨も、グリルで焼いてから出汁に使うと、無駄なく、味の良い出汁がとれます。

## 作り方

豆腐を布巾に包み、まな板を傾けて20分ほど置き、水を切る。

イワシの中骨を焼き、鍋に分量の水と合わせて入れて強火にかけ煮立ったら中火にして、3〜4分煮てから布巾で漉して使うと無駄になりません。

イワシを手開きをします。頭と腹ワタを取り除き、よく流水で洗って中骨を取り除く。

すり鉢に を入れ、味噌、醤油を加えて、粘りが出るまでよくすり混ぜ、水気を絞った豆腐を同量加え、さらにすり混ぜる。

フードプロセッサーを使えば、30秒〜1分でOK

大根は5mm厚さのイチヨウ切りにする。

ダシを火にかけ、大根を加えてひと煮し柔らかくなってきたら、手に水をつけて のすり身を軽く握って形を整えながら鍋に落とす。2分くらいで煮えてダンゴが浮き上がってきたら、アクを取り除き、塩、酒、醤油で味を調え、火を止める。

椀にダンゴ、大根を盛って熱い汁を張り、青海苔をあしらってできあがり。