

さんまのみそ煮

さんまは夜間、光に集まる習性を利用して、棒受網で漁獲される。

陸揚げ高の多い漁港 … 女川漁港（宮城県）、熱岸漁港（北海道）、気仙沼漁港（宮城県）、調子漁港（千葉県）



女川漁港(宮城県)



<材料>

さんま2尾 こんにゃく1枚 大根150g しょうが10g 上高地みそ30g

≪調味料B≫

水200cc 砂糖40g 酒大さじ2 みりん大さじ2

【作り方】

- ① 大根は皮をむき7~8mm厚さのいちょう切りにする。
 - ② こんにゃくは小さめにスプーンでちぎり、1分30秒茹でておく。
 - ③ しょうがは細切りにする。
 - ④ さんまはウロコを取って頭と尾を切り落とし、腹側に包丁を入れて内臓をこそげ出す。水で洗い、水気をふき取る。
 - ⑤ なべに調味料Bと①の大根を入れ、ペーパーで落としぶたをして5分煮る。
 - ⑥ ⑤にさんま、こんにゃく、しょうが、上高地みその半分を加え、落としぶたをして中火で5分煮る。
 - ⑦ ⑥に残りの上高地みそを加えて1分煮てバター5gを加える。
- ※さんまは煮つけにすると味離れがよく、食べやすくなる。好みで、内臓を取り出さずに煮ることも。

… さんまの見分け方 …

背中が黒っぽく（濃い青色）、腹は銀白色に光っていてつやがあって硬く、背中にかけて盛りあがり、身に弾力性があるもの。目の周りは透明で澄んでいて、口先と尾の付け根が黄色いものは新鮮で、脂がのっていておいしと言われている。

