

このコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介します。2回目は旬の真マスとウドを使い、食卓に春の香りをお届けする料理2品です。

作り方

【材料（4人分）】

真マスの木の芽みそ焼き

真マス…4切れ（280㌔） 塩、日本酒…各少々
木の芽…10㌔ 白みそ…80㌔ 砂糖…大さじ2
みりん、だし…各大さじ1 卵黄…1個分

ウドの桜香和え

ウド…300㌔ 白みそ…70㌔ 日本酒…大さじ2
みりん…小さじ2 砂糖…大さじ2 1/2
酢…大さじ2 桜の花の塩漬け…12本

【作り方】

真マスの木の芽みそ焼き

- ①真マスは塩と日本酒をふり、10分ほど置いて表面に水気が出てきたら紙タオルでふき取る。
- ②白みそ、砂糖、みりん、だし、卵黄に細かく刻んだ木の芽を加えて混ぜ合わせ、木の芽みそを作る。
- ③真マスの皮がキツネ色になるまで焼き、木の芽みそを塗って弱火で軽く焼き目をつけたら完成。

ウドの桜香和え

- ①ウドは4〜5㌔に切って厚く皮をむく。縦半分に切った後3〜4㌔幅に切り、薄い酢水に浸けてあく抜きする。桜の花は水で戻して水気を切る。
- ②鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、アルコールがとんだら白みそと砂糖を加え、弱火で2〜3分かき混ぜる。粗熱がとれたら酢を加えて混ぜる。
- ③ウドは流水で洗い、紙タオルで水気を取ったら②の酢みそで和え、桜の花を添えて完成です。

真マスの木の芽みそ焼きと

ウドの桜香和え



わたしたちが作りました

ウドは独特の香りと歯ざわりが楽しめます。皮はきんぴらにしてもおいしいですよ。山田町食生活改善推進員連絡協議会の佐々木哲子さん（織笠・61歳）＝写真左＝、鈴木八重子さん（大沢・63歳）

うんめー ごっつおー

料理
レシピ

山田の魅力発信実行委員会主催「うんめーごっつおー試食審査会」の奨励賞受賞作品をご紹介します。



鮭とホタテと椎茸とメカブロール

中鉢麗子さん（飯岡）の作品

【材料（2人分）】

サケ…1/4切れ 干しシイタケ…5〜6枚
ホタテ…5〜6枚 メカブ…30㌔ 焼きのり…2枚
しょうゆ、みりん、酒…各大さじ2 砂糖…大さじ1
片栗粉…適量 シイタケの戻し汁…大さじ2 1/2
塩…適量

酒、みりん…各大さじ1 1/2
◇ソース { しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2
シイタケの戻し汁…大さじ2

【作り方】

- ①サケは開き、塩コショウする。シイタケは水で戻しておく。
- ※戻し汁は後で使用するのでとっておくこと。
- ②ホタテとシイタケを戻し汁、酒、しょうゆ、砂糖、みりんできつめし冷ましておく。
- ③焼きのり、サケ、焼きのりの順にのせ、その上に②で味付けしたシイタケ、ホタテとメカブをのせて巻く。
- ④片栗粉を水に溶いたもので③の焼きのりが外れないように張り、弱火でゆっくり転がしながら焼く。
- ⑤適当な大きさに切ってソースをかければ完成。