

RECIPE



今月のレシピ（6月26日更新）

「ふくめん」

「愛媛発 寿将流新ふるさと料理」（家の光協会）35P

細かく切る「含め」という言葉が由来の有名な郷土料理。

■材料・4人分

こんにゃく：1丁

細ねぎ：5本

卵：2個

塩：大さじ2/3

油：少々

水：1と1/2カップ

砂糖：大さじ2

酒：大さじ2

白身魚：200g

ご飯：4人分

A

酒：1/2カップ

しょうゆ：大さじ4

砂糖：大さじ2

みりん：大さじ1

B

酒：大さじ2

しょうゆ：小さじ1

砂糖：小さじ1/2

■作り方

- (1) こんにゃくは下ゆでし、包丁の腹でたたいてのばして半分の厚さに切る。これを細めの短冊に切る。細ねぎは小口切りにする。溶き卵に塩をいれ、錦糸卵を作る。
- (2) 鍋にAと1のこんにゃくを入れて汁気がなくなるまで中火で炒り煮する。こんにゃくを取り出す。
- (3) 2の鍋に水、砂糖、酒を入れて白身魚を加え、5～6分煮る。指先で魚の身をほぐしてから空炒りし、Bを加えてさらさらになるまで炒る。
- (4) ご飯を器に盛り、こんにゃく、白身魚のそぼろ、錦糸卵、細ねぎをのせる。