

RECIPE



今月のレシピ（7月29日更新）

「寿将風さつま飯」

「大地に向かってごちそうさま」（家の光協会）57P

平野家では夏の暑いとき、食欲が落ちたりすると祖母がよく作ってくれたご飯。昔は何種類もの小魚を焼いてそのまま頭つきですりつぶしてみそと山いもと合わせて水でのばし冷蔵庫に冷やしてあった。

■材料・3人分

あじの干物：2匹

長いも：10cm

みょうが：3個

大葉：10枚

もみのり：適宜

白ごま：適宜

わさび：適宜

A

合わせみそ：大さじ2

酒：大さじ2

みりん：大さじ2

■作り方

- (1) あじの干物は焼き網で焼き骨から身はずしほぐしておく。長いもは皮をむき、すりおろしておく。みょうがは小口切りにし水にさらしておく。大葉は刻んでおく。
- (2) ボウルにAを入れ、1の長いもを加え、よく混ぜる。その中に、1のあじ、みょうがを入れ、更に混ぜてしょうゆを入れ、味を調える。
- (3) どんぶりによそったご飯の上に2をのせ、1の大葉、白ごま、わさび、もみのりを添える。