



つみ入れ汁

TSUMIRE JIRU

脂の乗ったイワシをすりつぶして
栄養価も高く、見直されるお惣菜



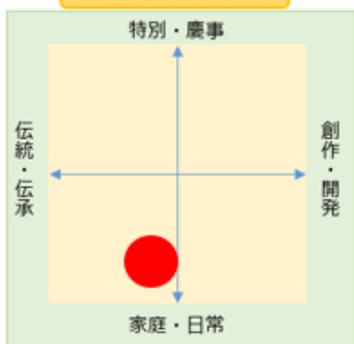
【材 料】（4～5人分）

- ・ イワシ・・・・・・・・300g
- ・ 豆腐・・・・・・・・1/4丁
- ・ ニンジン・・・・10～20g
- ・ 干しシイタケ・・・・2枚
- ・ 卵・・・・・・・・1/2～1個
- ・ 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ・ A（つみれ用調味料）
 - ・ ショウガ汁・小さじ1
 - ・ 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 - ・ 酒・・・・・・・・小さじ1
- ・ 細ネギ・・・・・・・・2本
- ・ だし・・・・・・・・4カップ
- ・ 塩・・・・・・・・小さじ1
- ・ 薄口しょうゆ・・・・小さじ2

【データ】

- ・ 由来：練った生地を「摘み」取って汁に「入れ」るから
- ・ 用途：家庭料理
- ・ 情報：魚肉を使ったものを「つみれ」、鶏肉・豚肉などを使ったものを「つくね」と分類することもあるが、「つくね」の由来は「つくねる（こねるの意味）」である。

郷土料理プロフィール



【作り方】

- ① イワシは手開きにして骨をとり、かき身にして皮から身を取り、包丁でよくたたいた後すり鉢でする。Aを加えてさらによくすりつぶす。
- ② もどしたシイタケとニンジンは、みじん切りにして①に加えてよくまぜる。
- ③ なべにたっぷり湯をわかして②をだんごにして入れ、ゆでる。
- ④ 細ネギは小口切りする。
- ⑤ なべにだしを入れて煮立て、塩、薄口しょうゆで味を調え③のだんごを入れ、ひと煮立ちすれば器に入れ、④を散らす。

（調味はみそを使ってもよい）

イワシは寒風が吹き始めるとおいしくなると、特に1、2月は脂も乗り切つて最高の味が出る。イワシは日本の各地でよくとれるので安値で入手でき、庶民の魚として親しまれている。養殖魚の工サにはイワシではない天然物として最後まで残るのはイワシ。身は柔らかく、独特のにおいがあるので、おウガやネギ、酒などを使って調理すれば、おいしく味わえる。

イワシのつみ入れ（つみれ）汁は昔から家庭のお総菜として広く作られてきた。小骨ごとすりつぶして作るの、栄養価も高く、最近特に見直されている料理である。