



沖新田なつかしの味



ふなめしのレシピ

ふなめしって
なに?

ふなめしは岡山県
南地域に伝わる鮒
(ふな)を使った郷
土料理です。



Q. 操南地域の人でも食べていたの?

A. 農地の多い干拓地の用水路では、ふなをはじめ多くの川魚がとれました。操南地域でもよく食べられていた懐かしの味です。

Q. どうして「ふなめし」を食べていたの?

A. 骨までミンチにすることでカルシウムが摂れ、地域の人たちの貴重なタンパク源になっていました。

配信している「ふなめしのレシピ動画」で紹介したレシピです。
沖新田なつかしの味をぜひご家庭で作ってみてください。



材料 (4人分)

寒ふな(ミンチ) …… 200g

★市販のふなミンチでも美味しく
作れます。

A { ごぼう …… 30g
大根 …… 30g
にんじん …… 30g
干しいたけ …… 中1枚
こんにゃく …… 40g
里いも …… 小4個

油あげ …… 1/4枚
長ねぎ …… 20g
しょうが …… 20g
サラダ油 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ3

だし汁 …… 2カップ
・昆布 …… 10cm角

B { みりん …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ6

ごはん …… 480g(適当)
青ねぎ …… 15g
刻みのり …… 少々

材料の切り方

ごぼう …… ささがきに切って水にさらす

大根 …… いちょう切り

油揚げ …… 小さめの短冊切り

干しいたけ …… 水で戻して干切り

里芋 …… 少し大きめに切って、
少しの塩で揉み、水洗いする

にんじん …… 短冊切り

こんにゃく …… 短冊切り

長ねぎ …… 斜め切り

青ネギ …… 小口切り

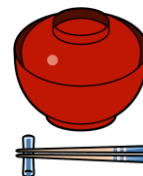
しょうが …… みじん切り

作り方

1. ふなのウロコ・しっぽ・ヒレ・頭・内臓を取って3枚におろし、身を出刃包丁で刻んでから、叩いてミンチにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて中火で熱する。
3. しょうがを入れ、香りが出たら1を入れて、ほぐしながら炒める。
4. 酒を入れ、白くポロポロになるまでしっかりと炒める。
5. 切ったAを鍋に入れる。
6. だし汁を入れ、沸騰したら油あげを入れる。
7. アクをこまめに取り除き、ふたをして弱火で7~8分煮込む。
8. よく煮えたら、Bを入れて味を見る。
9. 長ネギを入れ、煮えたら火を止める。
10. ごはんの上に具と汁をたっぷりかけ、青ねぎと刻みのりを散らす。



完成!!



◀レシピ動画はこちらからも
ご覧になれます。

なつかしの味 ふなめし

