

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



ほおかむり (豊浦町小串地区の郷土料理)

● 材料 (4人分)

- 煮しめ昆布 4枚
(1枚の大きさ12.5cm×10cm)
- イワシ (ミンチ) 120g
- とき卵 1/2個
- 塩 少々
- 片栗粉 適宜
- カンピョウ 25cmのもの4本
- A {
 - 砂糖 大さじ2
 - 酒 大さじ1強
 - しょうゆ 大さじ2
- だし 800ml
(昆布の戻し汁)
- みりん 大さじ1と1/3

● 作り方

- ① 煮しめ昆布は10分位水に浸してしんなりとさせて、長さ12~13cmに切り揃える。
- ② イワシ (ミンチ) にとき卵、塩、片栗粉を加えてすり鉢でする。固さを片栗粉の量で調整し、4等分して団子にする。
- ③ ①の中心に②を置いて2つ折りにし、上から1cmの所をカンピョウで結び、巾着型にする。
- ④ 鍋にAとだしの半量(400ml)を煮立たせた後、③を入れてさらに煮る。煮汁が少なくなってきたら、だしを足しながら、昆布が柔らかくなるまで1時間以上コトコト煮る。最後にみりんを加え、照りをつける。
- ⑤ たて半分に切り、器に盛る。



● 味・作り方の特徴、PR

煮上がったものを半分に切った時、人が手拭いで頬かむりをしているように見えることから「ほおかむり」と言われています。地区の祭やイワシがたくさん獲れた時に作っていました。

昆布が柔らかくなるまで時間をかけて煮て下さい。

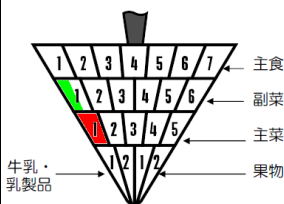
● 下関産の食材 イワシ

● 一人分栄養価

エネルギー	140 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	5.0 g
炭水化物	15.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	899 mg 2.4 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	0.5 っ(SV)
主菜	1 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです