

## ❀さんまのつみれ汁

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	100kcal
食物繊維	1.9g
塩分	1.0g



《材料…4人分》				
さんまのつみれ	100g	根生姜（絞り汁使用）	小さじ1	
豆腐	1/4丁	A {	赤色辛味噌	小さじ2
大根	80g		淡色辛味噌	小さじ2
白菜	60g		酒	小さじ2弱
人参	中1/4本	かつおだし	600cc	
長ねぎ	中1/3本			
ごぼう	1/4本			

### 《作り方》

- ①豆腐はさいの目切り，大根と人参はいちょう切り，白菜は軸と葉に分けてざく切り，長ねぎは小口切り，ごぼうは輪切りまたは半月切りにする。生姜はすりおろし，絞り汁を作る。
- ②かつおだしをとる。
- ③だし汁に大根，人参，ごぼうを加え，アクをとりながら煮る。
- ④③につみれ，豆腐，白菜の軸を加える。
- ⑤④に白菜の葉，長ねぎ，生姜の絞り汁を加える。
- ⑥⑤をAで調味したら，できあがり♪



## ❀一口メモ❀ つみれ

●学校給食で提供された「さんまのつみれ汁」のつみれは，那珂湊漁業協同組合の女性部のみなさんが作ってくださったものを使用しています。1万尾以上のさんまを包丁で細かく刻み，味噌と生姜，小麦粉を混ぜてこね，1つ1つ丁寧に丸めています。那珂湊漁業協同組合女性部のみなさんの愛情が詰まったつみれ汁となっています。

●つみれの語源は，「つみ入れる（摘み入れる）」という動詞からといわれています。少しずつちぎって（摘むようにして）鍋に直接入れて茹で上げるため，「つみれ」と呼ばれるようになりました。