

## ❁手作りのりの佃煮

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.5g
塩分	0.3g



《材料…4人分》			
刻みのり	10g	料理酒	小さじ1/2
かつお節	2g	みりん	小さじ2
干しいたけ	2g	しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1	水（干しいたけ戻し汁を含む）	80g

### 《作り方》

①干しいたけを洗って水で戻し、みじん切りにする。（なるべく細かく）

干しいたけの戻し汁をとっておく。

②水（干しいたけの戻し汁を含む）と調味料、しいたけを鍋に入れ、沸騰させる。

③②にかつお節と刻みのりを加え、弱火で煮る。

④のりの形がなくなるまでよく煮たら、できあがり♪



## ❁一口メモ❁ 佃煮について

●佃煮とは、しょうゆと砂糖で甘辛く煮たごはんのお供です。のりなどの海藻類の他にも、あさりなどの貝類や小魚の佃煮があります。山地ではイナゴなどの昆虫類も佃煮にして食べています。

●佃煮は、現在の東京都中央区にある『佃島』が発祥とされています。江戸時代、佃島の漁民が悪天候時の食料や、出漁時の船内食とするために、小魚や貝類を塩やしょうゆで煮詰めて作りました。常温や夏でも傷まないように、現在の佃煮に比べて、辛口に作られていたそうです。そして雑魚がたくさんとれると、佃煮を大量に作って売り出すようになり、保存性の高さや価格の安さから江戸庶民に広がりました。さらに、参勤交代で江戸に来た武士たちが、江戸のお土産として各地に持ち帰ったため、全国に広がったといわれています。