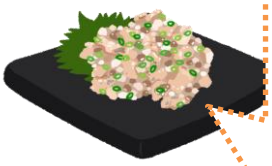
魚を使った！千葉県の郷土料理

なめろう



　なめろうは、魚をたたいて長ねぎやしょうがなどの薬味を加え、みそで味付けをしたもので、漁師さんがとれたての魚をゆれる船の上でも調理して食べられうようにと考えられた料理です。味付けにみそを使うのは、醤油ではこぼれてしまうためと言われており、銚子市でもたくさんとれる**あじ**や**いわし**がよく使われます。
　「なめろう」の名前の由来は、「皿をなめるほど美味しい」ことから名付けられたと言われています。

さんが焼き



　さんが焼きは、なめろうを焼いた料理です。
　漁師さんが、海の他に山へ仕事へ行くときに、あわびの貝がらになめろうを入れて持って行き、山小屋で蒸したり焼いたりして食べたと言われています。
　美味しいさんが焼きを作るコツは、なめろうにするときに、しっかりとたたいて粘りを出すと、ふんわりと焼きあがります。

つみれ汁（いわし団子汁）



　つみれ汁は、いわし団子汁とも呼ばれ、千葉県の九十九里浜沿岸地域の郷土料理のひとつです。
　いわしをすりつぶし、しょうがや塩、片栗粉などを加えてよく練り、団子汁にして汁に入れて作られます。
　寒い冬には、大根や人参などの野菜をたっぷり入れたつみれ汁を食べると、体を温めてくれます。
　給食でもいわしつみれを使用した、つみれ汁は定番のメニューですよ！

作ってみよう♪おすすめCOOKING

＜クセになる美味しさ！メヒカリのトマトカレーソース＞

（材料・4人分）

メヒカリ	8尾
片栗粉	適量
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	小さじ1
玉葱	1/8個
トマト	1/8個
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
中濃ｿｰｽ	小さじ2
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	小さじ4
酢	小さじ2
牛乳	小さじ4
ﾖｰｸﾞﾙﾄ(無糖)	小さじ1
ｶﾚｰ粉	小さじ1/2

（作り方）
・玉葱はみじん切り、トマトは小さめの角切りにしておく。
・調味料は合わせてよく混ぜておく。
・ヨーグルトと牛乳は合わせてよく混ぜておく。

①メヒカリに片栗粉をまぶし180℃の油でカリっとするまで揚げる。
②小鍋にオリーブオイルをしき、玉葱を入れて中火で炒める。
③弱火にし、調味料(ヨーグルト・牛乳以外)を加えて加熱する。
④にヨーグルト・牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
⑤白っぽさが無くなり良く混ざったら、トマトを加えさっと混ぜて加熱し完成。

　このソースは、銚子商業高校海洋科の生徒が考えたもので「銚子のさかなの日」に提供されました。
　カレー粉の風味とトマトのうま味が合わさり、メヒカリ以外の魚や肉にもよく合う美味しいソースですよ。

