

# 東北食べる通信

2013

12 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

不撓不屈の海の鬼

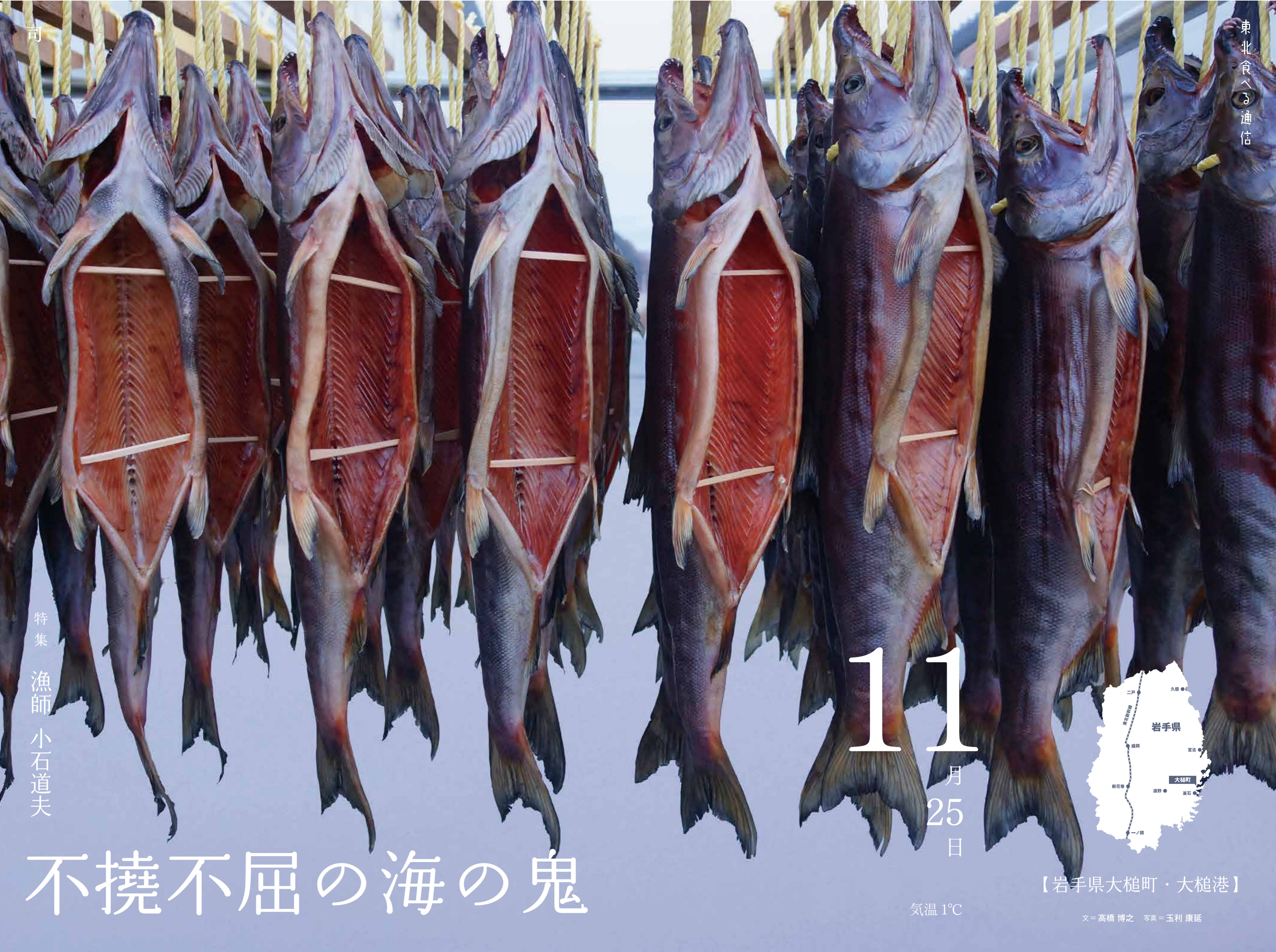
# 食

岩手県大槌町の  
小石道夫さんと仲間達が獲った

あらまきじゃけ

## 新巻鮭

東北食べる通信



特集 漁師 小石道夫

11月25日



# 不撓不屈の海の鬼

気温 1°C

【岩手県大槌町・大槌港】

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延

塩の利いた新巻鮭でつくるから、お味噌の味付けは最小限に。鮭の旨味が染み込んだ根菜類は、翌日、翌々日とだんだんおいしくなっていきますよ。体も心もポカポカしたあとは、ちょっと残ったスープと鮭で、パスタソースにも挑戦しましょう。チーズを投入して、和風も洋風も楽しんで！

材料 (4人分)

- ・新巻鮭 2~4切れ
- ・酒粕 150g
- ・だし汁 1ℓ
- ・ダイコン 1/4本
- ・ニンジン 1/2本
- ・ゴボウ 1本
- ・サトイモ 4個
- ・シイタケ 2枚
- ・油揚げ 1枚
- ・コンニャク 1/2枚
- ・ネギ 1本
- ・三つ葉 適量
- ・味噌 大さじ2程度
- ・七味唐辛子 適量

作り方

1. 新巻鮭は一口大に切る。ダイコン、ニンジンに皮をむいてちょう切りにする。ゴボウは泥を落とし乱切りにする。さといもはよく洗って皮をむいて一口大にする。シイタケは石づきを取り薄く切る。コンニャクは熱湯にくぐらせ、スプーンなどで一口大にちぎる。油揚げは湯通しして1cmに切る。ネギは1cmの斜め切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、1.の材料を加えて沸騰させ、アクをていねいにとる。
3. 酒粕は板状の場合はぬるま湯でやわらかくなるまで戻し、2.の汁をおたま2杯程度加えて、味噌を合わせて固まりがなくなるようにとく。
4. 鍋に新巻鮭とネギを加え、一煮立ちさせたら、3.を加える。味が足りないようなら味噌を加える。
5. 器に盛り、三つ葉を散らしてできあがり。七味唐辛子を好みでかけていただく。



残ったスープにパスタを加えチーズとオリーブオイルで和えても Good!!



塩気も旨味も丸ごと味わう

# 新巻鮭の粕汁とパスタ

今月の一品



中山 晴奈  
FOOD DESIGNERS NETWORK  
1980年千葉県生まれ。NPO 法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。慶應義塾大学 SFC 研究所上席研究員 (訪問)。  
食という社会課題へのアプローチのために、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持つよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはフードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。http://fooddesigners.net



真冬の根菜をたっぷり合わせて  
心も身体も温める

つくる  
いえて

