

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## マイワシのつみれ汁の作り方

### 【料理解説】

6~10月が旬のマイワシをつみれにして汁物に入れば、心も体も温まります。醤油ベースでも味噌ベースでも美味しく食べられますので、食卓の一品にチョイスしていただきたい一品です♪

### 【材料紹介】

マイワシ	6尾	①
味噌	大さじ1/2	
卵	1個	
片栗粉	大さじ1	
生姜汁	小さじ1	
大葉	適量	②
水	700ml	
塩	小さじ2/3	
だし醤油	小さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
絹さや	適量	



### 【作り方】

#### Step 1

手開きして皮を剥いたイワシをフードプロセッサーかけ、①を入れ粘りが出るまで練ります。

ワンポイント！  
スプーン2本を使うと手が汚れないで綺麗につみれが作れます！

#### Step 2

沸騰したお湯に先ほど作ったすり身をスプーンですくって入れて、つみれを作ります。

#### Step 3

水を沸騰させ、②を入れて一煮立ちしたら、つみれを入れます。

#### Step 4

絹さやを入れ1分ほど加熱すれば完成です。



[【イワシのつみれ汁動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

