



いなまん風焼き魚

<材料(4人分)>

- ・さわら切り身……………4切れ
- ・酒……………大さじ1
- ・ぎんなん(ゆで)…大さじ2
- ・干しいたけ……………1枚
- ・ねぎ……………1本
- ・くるみ……………大さじ1
- ・豆みそ……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・紙カップ……………4枚



いなまんじゅうは、海部地方南部に流れるたくさんの河川に生息する、「ぼら」の幼魚を使った郷土料理です。いなまんじゅうが考案されたのは、およそ120年前のことです。当時は旅人をもてなす料理だったものの、いつしかそれが郷土料理になりました。出世魚を用いた料理であることから、「食べればとんとん拍子で出世できる」と祭りや祝いごとのたびに各家庭で作られていました。

<作り方>

① 干しいたけはもどしておく。しいたけ、ぎんなん、ねぎ、くるみはきざんでおく。



② 豆みそに砂糖、みりんを加えて味を整え①の食材を混ぜる。



③ 酒をふったさわらを紙カップにのせ、その上に②をかけて170℃に熱したオーブンで20分程度焼く。

