

ふなみそ

<材料(4人分)>

- ・かつお水煮缶……………1缶(70g)
(まぐろ水煮缶でもOK)
- ・大豆水煮……………70g
- ・豆みそ……………25g
- ・砂糖……………25g
- ・酒……………大さじ1
- ・水……………大さじ1



川でたくさん捕れるふなを利用した郷土料理です。ふなと大豆を、みそと砂糖で時間をかけてゆっくり煮込んでいるので保存がききます。最近では、ふなの入手が困難なので、かつお水煮缶などを代わりに使うと、手軽に作ることができます。

<作り方>

- ① 豆みそ、砂糖、酒、水を混ぜ合わせ、鍋で煮立てる。
- ② かつお水煮缶（まぐろ水煮缶）と、大豆水煮を加えて、ひと煮たちする。



- ③ 弱火で時間をかけて煮込む。



実際のふな

