



イワシの煮売り

ちょっと一言！

・かつて漁師さんが浜で食べるおかずとして作られたのが始まりです。美味しさが評判を呼び、「イワシの煮売り」と名付けられ、提供されるようになりました。

- ①イワシは頭をおとして内蔵をとり、2つ切りにする。
- ②豆腐、こんにゃく、ねぎはやや大きめに切る。
- ③鍋に砂糖、醤油、酒、水を入れ、イワシ、豆腐、こんにゃく、長ネギを入れ、弱火から中火で約20分煮る。(このとき、あまりかき混ぜないこと)
- ④器に盛り、小口切りにしたネギを散らして完成。

(4人分)

材料名	分量
イワシ	4尾
豆腐	1丁
こんにゃく	1枚
長ネギ	2本
酒	100cc
醤油	160cc
砂糖	20g
水	720cc

レシピを作った団体・人
田万川地域生改連(萩市)