

いりやき

つしま食育ランド

「いりやき」は対馬地鶏や魚（メジナ）を主とした鍋料理で、しいたけやごぼう、こんにゃくを入れ味付けして食べます。鶏肉や魚を食べ、白菜や春菊などの野菜を追加して食べます。

最後に全てのうま味がでたスープにそうめんやそばを入れて食べます。海の近くでは魚、内陸部では鶏肉を使うところが多いようです。

【材料：4人分】

魚（または地鶏1kg）	・・・	400g
水	・・・・・・・・	2400ml
ごぼう	・・・・・・・・	200g
こんにゃく	・・・・・・・・	1枚
しいたけ	・・・・・・・・	4枚
白菜	・・・・・・・・	400g
春菊	・・・・・・・・	1束
長ねぎ	・・・・・・・・	2本
豆腐	・・・・・・・・	1丁
A	{	
砂糖	・・・・・・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・・・・・・	大さじ4
そうめん	・・・・・・・・	2束

【作り方】

- ① ごぼうはさがき、その他の野菜、こんにゃく、豆腐は食べやすい大きさに切る。そうめんは茹でておく。
- ② 魚（または地鶏）はぶつ切りにする。
- ③ 鍋に湯を入れ魚を煮立たせ、Aの調味料を入れる。
*地鶏で作る場合、水から中火で1時間位アクを取りながら地鶏を煮て、出し汁を取る。
- ④ 野菜やそうめんを入れていただく。



対馬の鍋とい
ったらこれ！



野菜のことならなんでも！
どびんこ農家さん