

次世代へ
伝えたい

さぬきの ふるさと 料理

⑨



てっばい

讃岐平野に広がる黄金色の
実りの季節も終わり、秋から冬にかけて、
ため池の水を抜いた後、ふなを獲って作ったてっばいは
臭みも少なく脂がのっており酒の肴や
おかずとしておいしい讃岐の味です。

【作り方】

- ① 生さばは3枚におろし、腹骨をすき取り0.5cm幅に切る。塩少々をふりかけて20分くらいおき、これに酢をつかるくらい加え、15~20分つけておく。
- ② ダイコンは皮をむき、長さ4cm幅0.5cmくらいの短冊切りにする。塩少々をふって揉み、10~15分おいて、しんなりしたら水分をよく絞る。
- ③ 酢味噌を作る。砂糖と味噌をよく混ぜ合わせた中に酢を少しずつ加えてのばす。
- ④ ネギは小口切り、唐辛子は種を除いて輪切りにする。

- ⑤ ③に①と②と唐辛子を加えて和える。小鉢に盛り付け、ネギを飾る。

【一口メモ】

- ① ふなを使って作る料理ですが、手に入りにくい場合は、さば、このしろ、あじを代わりに使って作ることも多いです。
- ② 白味噌が甘いので砂糖の量は加減しましょう。
- ③ 彩りに、ニンジンも短冊切りにしてゆでたものを加えてもよいでしょう。

【材料】(4人分)(今回はさばで作りました)

生さば	中1尾(300g)
ダイコン	500g
塩	適量
酢	適量
酢味噌	
白味噌	80g
砂糖	50g
酢	35cc
唐辛子	1本
細ネギ	2本