

次世代へ
伝えたい

さぬきの
ふるさと
料理

④



真子とソラマメの煮つけ

麦が色づき収穫するころ、瀬戸の海はさわら漁でにぎわい、産卵のために瀬戸内海に入ってきた身重のさわらがかかります。真子はソラマメとの煮物に、白子は白味噌仕立ての味噌汁で食べられています。「真子とソラマメの煮つけ」は旬の野菜を取り入れた郷土食豊かなふるさとの味です。

【作り方】

- ① 真子は塩水でさっと洗い、8等分にする。
- ② ソラマメはさやから出し、熱湯でさっとゆでる。
- ③ 鍋にAを入れ、沸騰してきたら真子、ソラマメを入れて弱火にする。落とし蓋をして味が染み込むまで煮る。
- ④ 真子、ソラマメを器に盛り付ける。

【一口メモ】

- ① ゆでた葉ゴボウやフキと一緒に煮てもおいしくいただけます。
- ② 香川県では青くて若いソラマメを新豆と呼ぶこともあります。
- ③ 盛り付けに、山椒の葉をたたいて入れると春の香りが楽しめます。

【材料】

さわらの真子	300g
ソラマメ(新豆)	300g
だし汁	250cc
砂糖	25g
薄口しょうゆ	45cc
みりん	15cc

A