

伝えよう  
繋げよう  
**かわちゃんの味**  
つくってんまい /  
たべてんまい /  
おいしいでえ /



J A 香川県  
女性部

J A 香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる  
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。  
その中から1品ずつご紹介していきます。

# いぎす豆腐

ぬかの風味が楽しめる



## 材料【作りやすい分量】

### 具

|           |      |
|-----------|------|
| ごぼう       | 20g  |
| にんじん      | 40g  |
| しいたけ      | 10g  |
| むきえび      | 40g  |
| かまぼこ      | ½本   |
| A 砂糖      | 小さじ3 |
| 塩         | 小さじ1 |
| 酒         | 大さじ2 |
| B 砂糖      | 小さじ2 |
| 塩         | 小さじ½ |
| いぎす(乾燥)   | 50g  |
| 米ぬか       | 50g  |
| 細ねぎ(小口切り) | 適量   |

## ＼ポイント／

煮るときに、少量の酢(分量外)を入れるとぬかの臭みが和らぎます。

## 作り方

- ①具はすべて細かく刻み、野菜は水250㎖とAで、むきえびはBでさっと煮て下味をつける。
- ②いぎすは何度も水洗いをしてゴミを取り除く。
- ③米ぬかを袋(木綿袋)に入れて、水400㎖を張ったボウルに入れ「ぬか汁」をこし出す。
- ④鍋に②と③を入れて火にかけ、木べらで混ぜながら10分ほど煮溶かす。
- ⑤①を加えて混ぜ、容器(バット)に流しこみ、細ねぎを散らして冷やしかためる。

私たちの  
おすすめ

池田地域女性部

海藻の種である「いぎす」を使った「いぎす豆腐」は冠婚葬祭の際に振舞われることが多い郷土料理で、次世代に伝えたいた大切な味です。海の香りが口に広がる独特の食感が楽しめ、水溶性食物繊維やミネラルが豊富で低カロリー。手間暇と愛が詰まつたご当地グルメです。