

秋田かやき風

<材料(2人分)>

- ・ つみれ 4個程
- ・ 春菊 1株
- ・ 玉ねぎ 小1/4個
- ・ 人参 20g
- ★ だし汁 100g
- ★ 料理酒 小さじ1
- ★ 赤味噌 大さじ3/4



<作り方>

- ① つみれはお好みのものを用意する。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って1cm程度の厚さに切る。
- ③ 春菊は2cm程度に切る。
- ④ 人参は細切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と酒を入れて火にかけ、沸騰したら味噌を溶かす。
- ⑥ ⑤につみれ、玉ねぎ、人参を入れ、火が通るまで加熱する。
- ⑦ ⑥に春菊を加え、ひと煮立ちしたら完成。

秋田県では、一人鍋のことを「かやき」とよびます。かやきとは、「貝焼き」が訛った言葉で、漁師が大きなホタテの貝殻を一人分の鍋代わりに使って魚や野菜を料理したのが始まりです。



<栄養成分(1人分)> (えびつみれ使用)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 81kcal |
| たんぱく質 | 4.4g |
| 脂質 | 2.8g |
| 炭水化物 | 10.3g |
| 塩分 | 1.2g |