

## 身近な食材を使って、素朴な郷土料理を

【本日の献立】

1. いわしのピカタ

2. そうめんぬた

3. おさすり

【レシピ】

### ◎いわしのピカタ（5人分）

【材料】

・いわし	5尾（正味500g）
・にんにく	2片
・ナンプラー	1T
・卵	2個
・小麦粉	2T
・ごま油	5T

#### つけ合わせ野菜

レタス

にんじん

たまねぎ

わかめ

ラディッシュ

塩・こしょう・オリーブ油

【作り方】

- ①いわしは、頭を落とし、腹を開いてワタを取り、血合いの膜を切り取る。よく水洗いをし水分を取る。
- ②いわしの腹側にすりおろしたにんにくを塗り、ナンプラーを振りかけておく。
- ③小麦粉を両面にまぶす
- ④卵に塩を加えて溶く。③のいわしの両面につけて、ごま油を熱したフライパンで、身側から、こんがり焼く。卵は残さず全部つけて焼く。
- ⑤つけ合わせ野菜は、ラディッシュは輪切り、その他はせん切りにして、水に放ち、水気を切って、塩・こしょう・オリーブ油をかける。

【参考】

※ピカタとは、薄切りの肉や魚に小麦粉をまぶし、溶き卵をたっぷりつけてバターでこんがり焼いたものをいう。

※魚醤油には、しょつつる・イシル（日本）、ナンプラー（タイ）、ニョクナム（ベトナム）、パティス（フィリピン）、魚露（中国）、アンチョビソース（ヨーロッパ）などがある。

## ◎そうめんぬた（5人分）

### 【材料】

・そうめん	100g
・きゅうり	100g
・カニカマボコ	100g
・みそ	4T
・さとう	2T
・酢	2T
・いりごま	2T

### 【作り方】

- ①そうめんは半分に折って固いめにゆで、冷水に取る。
- ②きゅうりは斜めうす切りにしてからせん切りにし、ギュッと絞っておく。
- ③カニカマボコは細くほぐしておく。
- ④いりごまをすり、みそ、さとう、酢を加えて、よくすり混ぜる。この中に①～③を入れて和える。

### 【参考】

※鈴鹿地区の郷土料理である。

※ぬたとは酢みそ和えのこと。わけぎ、ねぎ、いか、貝、かまぼこなどを利用。

## ◎おさすり（10個分）

### 【材料】

・上新粉	200g
・熱湯	170ml
・あん	250g
・いばらの葉（大）	10枚
・片栗粉	1T
・水	2T

### 【作り方】

- ①上新粉に熱湯を加えて、耳たぶ位の柔らかさに練る。
- ②ちぎって、強火で25分蒸す。
- ③すりこ木で搗き、その後、水溶き片栗粉を手につけながらよくこねる。
- ④10等分して丸め、手で10cm位の楕円形に薄くのばして、あんを入れて二つ折りにして、いばらの葉で包む。
- ⑤強火で約5分間蒸す（葉が茶色くなればよい）

### 【参考】

※東紀州では端午の節句や野上がりにつくる。

※小麦粉で作る地域＝安濃（いばらまんじゅう）、津（いばら餅）、亀山（どっかん餅）、四日市・菰野・鈴鹿（がんとち餅）