

◎ ^{さばるじる}佐波留汁（魚のすり身団子の清汁）

【材料】（4人分）

魚のすり身 120g
（塩・酒） 少々
卵 小1/2個
片栗粉 6g
えのき茸 20g
カットわかめ（乾燥） 3g
細ネギ 小1本
だし汁 700ml
塩 小1/3 ・ 薄口醤油 小1/2

【作り方】

- ① 魚のすり身は塩、酒、卵、片栗粉を少々入れて、よくすっておく。
- ② えのき茸は2cmくらい、カットわかめは水で戻しておく。
細ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、①のすり身をスプーンなどで少し丸めて（1人2個）、湯の中に入れて煮立て、調味する。
- ④ ③にえのき茸、カットわかめを入れ、最後に小口切りしたネギで仕上げる。

^{さばるじる}佐波留汁

- ・尾鷲の郷土料理
- ・わかめは、新鮮なものが出回る季節には生わかめを使用するのがよい。あおさもよい。
- ・キノコも新鮮な地元のものに代えるとよい。
- ・佐波留汁とは、すり身だんごの浮かぶ様子が尾鷲湾に浮かぶ佐波留島のように思えることから、松井まつみ様が命名されたものである。
- ・すり身のすまし汁には、尾鷲ではニギスをすり身にして使用する。アジ、イワシ、トビウオ、タラ等のすり身を使用してもよい。

佐波留汁

