



エネルギー
118kcal
食塩相当量
1.7g
(1人分)

だらみ汁

● 材料(5人分) ●

だらみ(鱈の白子)……………200g
 長ねぎ……………1本(60g)
 豆腐……………1丁(300g)
 油揚げ……………1枚(30g)
 みそ……………大さじ3~4
 だし汁……………5カップ

作り方

1. だらみと豆腐はひと口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
2. 鍋にだしを煮立て、1のだらみと豆腐、油揚げを入れる。煮立ったら弱火にし、5分ほど煮る。
3. 長ねぎを入れ、さらに1分ほど煮る。
4. みそで味をととのえる。

この料理に
ついて

- ・「だらみ」は鱈の白子のことで、新潟特有の呼び方です。鱈の白子は地域によって様々な呼び方があり、北海道では「タチ」、岩手県や宮城県では「きく」「きくわた」、秋田県や山形県では「だだみ」、京都府では「曇子」と言います。
- ・新潟は鱈の水揚げ量が多いため、鱈をよく食べます。真鱈の身は煮付けやソテー、鍋物など、幅広く調理に使われます。一方、スケソウダラの身は、そのほとんどがまぼこの原料となるすり身か、干物の「棒鱈」に加工されます。
- ・だらみはみそ汁のほか、身と一緒に煮付けたり、鍋の具材にしてもおいしくいただくことができます。



エネルギー
110kcal
食塩相当量
1.4g
(1人分)

にぎすの団子汁

● 材料(5人分) ●

にぎすのすり身	300g
A { みそ	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
酒	大さじ 1
大根	1/8 本 (120g)
人参	1/3 本 (60g)
里芋	2 個 (80g)
ごぼう	1/4 本 (60g)
長ねぎ	2/3 本 (40g)
みそ	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
だし汁	600cc

作り方

1. にぎすのすり身をまな板に置き、包丁でたたく。**A**を加え、よく混ぜる。
2. 大根、人参は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。里芋は皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。ごぼうは縦に2つ切りにしてから、斜め薄切りにする。
3. 長ねぎは小口切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れ、**2**の野菜を入れて煮る。野菜に火が通ったら、**1**のすり身を適当な大きさに丸めながら入れる。
5. すり身が浮き上がってきたら、そのまま1~2分煮る。みそを溶き入れ、**3**の長ねぎとしょうが汁を加える。



- にぎすは「鱧」に良く似た魚で、漢字では「似鱧」と書きます。「めぎす」と呼ぶこともあります。
- にぎすは、水揚げ量が多い新潟県では食卓によく上るおなじみの魚となっていますが、全国的な知名度はそれほど高くありません。新潟県のほか、石川県や島根県でもたくさん獲れます。
- にぎすのすり身が手に入らない場合は、にぎすをおろしてたたいてもよいです。にぎすのうろこを取り、頭と内臓を除き、よく洗います。手開きにして中骨を除き、身を包丁でたたいてください。