

鯛の糠味噌炊き

栄養価(1人分)

エネルギー	443 kcal
たんぱく質	33.7 g
脂質	21.7 g
炭水化物	21.4 g
食物繊維	1.5 g
塩分	2.5 g
カルシウム	132 mg



材料(4人分)

いわし	600g
水(炊飯用)	65cc 約1/3カップ
酒	65cc 約1/3カップ
しょうゆ	65cc 約1/3カップ
砂糖	30g 大さじ3と1/2
ぬか味噌	110g 大さじ7と1/5
しょうが	40g
梅干し	1個

作り方

- ① いわしは頭を落とし、内臓を筒抜きにし、薄い塩水につけて臭みを抜く(30分程)。
- ② 平らな鍋に調味料を合わせ、イワシを並べて、コトコト煮る。
- ③ 汁気が少なくなった頃、ぬか味噌を上から乗せて、とろけるまで煮込む。
しょうがや梅干しなどを加えると魚臭が除かれ美味しく調理できる。

ひとくちメモ

糠味噌料理は北九州市小倉の郷土料理である。ぬか床は、生ぬかと赤唐辛子、山椒の実をたくさん入れて、長年大事に育てられている。糠味噌の雑菌を防ぐには、入念な手入れが必要である。朝晩、底から混ぜて空気の流通をよくすることがまず第一。新しい酸素を補給してやらないと酵素を殺してしまう。糠の中の糖化酵素、たんぱく質分解酵素などが乳酸菌や酵母の活動とともにアミノ酸、乳酸、その他の有機エステル、アルコールなどを作り、糠味噌の複雑な香味となり、美味しくコクが出る。