

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の伝統料理

第2回 簡単焼き鯖そうめん

## 湖北の伝統料理 “焼き鯖そうめん”

鯖切身で簡単クッキング!

滋賀県の湖北地域では、現在でも人が集まるにぎやかな宴席に欠かせない伝統料理です。昔は田植えの季節、「五月見舞い」といって、農家に嫁いだ娘のもとへ焼き鯖を届ける風習がありました。親の心がこもった焼き鯖とそうめんを煮合せた“焼き鯖そうめん”は、忙しい農繁期に手軽に食べられる料理として重宝されました。



塩分:約1.4%

ざる:直径約21cm

253 冷凍 次:6月 3回 井ゲタ竹内

### 淡塩さば切身 腹骨なし

330g(6切) ★

(1切あたり本体77円)

ノルウェー産のさばを鮮度を大切に、鳥取県境港の工場低温・短時間で3枚に卸し、腹骨・カマ・ヒレを取り除き切身にしました。

本体 **458**円  
(税込 495円)

作って  
みて!

#### 《材料》

(3人分)

253	淡塩さば切身腹骨なし	3切
674	内麦手延べそうめん	3束
192	産直 滋賀県産青ねぎ(小口切)	2本分

A	だし汁	1+1/2カップ
	酒	1/2カップ
	醤油・みりん	各大さじ2
	砂糖	大さじ1
	赤唐辛子(小口切)	1/2本分

#### 《作り方》

- ① 鯖はグリルでこんがり焼く。
- ② そうめんはかためにゆでて水にとって冷まし、水気をきる。
- ③ 深めのフライパンにAを入れて煮立てる。中火にして焼き鯖を並べ入れ、落とし蓋をして途中、2~3度煮汁をかけながら10分くらい煮て鯖をとりだす。
- ④ ③のフライパンにそうめんを入れて火にかけ、煮立ったら煮汁ごと皿に盛り、さばを乗せて青ねぎを散らす。

