

## つみれ汁

### 材料 (2人分)

いわし	中2尾(100g)
白ねぎ	1/2本
<b>A</b>	
└卵白	1/2個分
└味噌	小さじ1/2
<b>B</b>	
└昆布	1枚(5×2.5cm)
└水	400ccぐらい
<b>C</b>	
└塩	小さじ1/4弱
└薄口しょうゆ	小さじ1/2
三つ葉	適量
しょうが	適量



### 作り方

- 鍋に**B**を入れておく。  
白ねぎをみじん切りに、三つ葉は3cm幅に切る。  
しょうがはせん切りにして水にさらし、水切りしておく。
- いわしの頭、尾、お腹の下の部分を切り落として内臓をとりだし背びれを引き抜いて、1度水洗いする。  
親指で中骨を押して身と中骨に分け、中骨を尾の近くで折り取り除く。  
身を2枚に切り分けて、皮をはぐ。  
中骨は流水で洗っておく。
- フードプロセッサーにいわしの身を入れすりつぶし、  
Aを加えねばりができるまで混ぜる。
- 白ねぎを入れ、混ぜる。
- お湯に4をスプーンでボール状にして落とし、浮いてきたら取り出す。
- 中骨を熱湯にくぐらせ、冷水で冷ます。
- Bの入った鍋に、中骨を加え中火で沸かす。  
煮立ったら中骨と昆布を取り出し、あくを取ってCを加える。
- つみれを入れて5分ぐらい煮て、三つ葉を加える。  
器に盛り、せん切りのしょうがを添える。

所要時間 40分  
主な調理器具 フードプロセッサー、鍋