



しもつかれ

材料

- ◆大根
- ◆にんじん
- ◆油揚げ
- ◆大豆
- ◆酒粕
- ◆塩鮭の頭(ない場合は切り身)

作り方



1 下処理した鮭の頭をフライパンで軽く焼いた後、形が崩れるくらい柔らかくなるまで煮込む。



2 酒粕を鍋に入れて水を加え、なめらかなクリーム状になるまで煮る。



3 大根やにんじんを「鬼おろし」というおろし器で粗くすりおろす。



4 材料をすべて鍋に入れ、鮭の煮汁を加えて煮込む。

◆**制作者** アサヒクッキングスクール 吉野ひろみ院長



◆謂れ・由来

しもつかれは、二月の初午の日に作られる無病息災の祈りをこめた郷土料理である。

冬の季節に手に入る食材を、上手に無駄なく使い切る、生活の知恵があふれる伝統料理である。

詳しくは
こちらの動画を
ご覧ください

