



シェフ

長浜市在住の
中山洋子さん(左)と
二矢清子さん(右)



焼き鯖そうめん

簡単で滋味豊かな湖北の味覚

かつては湖上や街道などを多くの物が行き交い、その代表が若狭から運ばれた鯖でした。湖北では、農家に嫁いだ娘を気遣い、田植えで忙しい時期に滋養豊富な保存食・焼き鯖を贈る「五月見舞い」という風習があります。長浜では曳山まつりでふるまう、ハレの日の御馳走でもあります。

材料 (4人分)

焼き鯖	1匹	【煮汁】	
そうめん	5束	水	カップ1
青ねぎ	2本	酒	大さじ2
生姜(薄切り)	1かけ	みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ3
		砂糖	大さじ3

トラッド ビギナーズ

私たちが伝統料理を
教わります!



Let's Cooking!

レシピ

1. 焼き鯖を煮る

焼き鯖を幅3センチほどに切る。煮汁と生姜を鍋に入れて煮立たせ、切った鯖を加えて10～15分ほど煮る。



頭と尻尾も一緒に
加えて煮ると、
良いだしが
出るそうです。

2. そうめんを湯がく

そうめんをやや固めにゆで、冷たい流水で洗ってぬめりを取る。



3. 盛りつけ

1.の鯖を皿に取り、煮汁をザルで漉す。この煮汁に水約100ccを加え、みりんやしょうゆで好みの味に調整して沸騰させ、2.のそうめんを入れて煮汁を吸わせる。そうめんと鯖を盛り付け、青ねぎを添えて出来上がり。



そうめんを巻いて
波に見立てて
盛りつけても
キレイですよ! ...

頭と尻尾も一緒に加えて煮ると、良いだしが出るそうです。
焼き鯖そうめんは、つけ麺とも、ゆー麺ともひと味違う味わい!

Finish!

焼き鯖そうめんを 食べてみて



15分程で完成!
簡単に作れるところが
いいですね。



焼き鯖の風味と
そうめんが見事に
マッチしていて驚き!
新感覚です!



焼き鯖は、
鯖缶でも代用
できますよ。



そうめんを
パスタにしても
美味しいかも。



もくじ Contents

- なぎさの音色 加藤 登紀子さん(シンガーソングライター) 2
- 滋賀の伝統料理 トラッドクッキング「焼き鯖そうめん」 3
- 特集① 「新しい豊かさ」の創造 ～人口減少を見据えた挑戦と琵琶湖新時代に向けて～ 4-5
- 特集② 協働 ～共につくる! 私たちのしが～ 「協働プラットフォーム」の設置と「協働提案制度」の創設 6-7
- 特集③ 歌い継がれて100周年 琵琶湖周航の歌 8-9
- 特集④ 熊本地震から1年 いま地震が来たら、あなたは自分を守れますか 10-11
- 情報BOX 12-14
- コラム「みんなでプラスワン」・ほっとサロン 15

【滋賀県の人口と世帯数】

平成29年3月1日現在(前月比)

■人口総数/1,412,718人(△327)

〈外国人人口/21,156人(5)〉

●男性/696,824人(△130)

●女性/715,894人(△197)

■世帯数/560,728世帯(△147)