

【海1】 メギスのすり身 (和名:ニギス)



下準備材料



すり身揚げ 作り方2に対応



すり身揚げ完成品



すり身みそ汁完成品

写真拡大表示

● 下準備: (材料4人分)

・メギスのすり身(種)	500g
・長イモ	100g
調味料	
・味噌	20g
・卵	1個
・片栗粉	20g

● 作り方

1. メギスのすり身と調味料を、粘りけが出るまでよく混ぜ合わせておく。
これを2品分の種とする。

● すり身のみそ汁: (材料4人分)

・味噌	80g
・酒	大さじ2
・水	800cc
・すり身(種)	1/3量(200g)
・大根	200g

● 作り方:

1. ナベに水と、短冊切りにした大根を入れる。
2. 汁が沸騰したら、すり身をスプーンまたはへらで少しずつ落とすように入れる。
3. ナべの中ですり身が浮き上がってきたら、味噌と酒を加えて味を整える。
4. 最後にねぎを浮かせる。

● メギスのすり身揚げ: (材料4人分)

・すり身(種)	2/3量(300g)
・にんじん	50g
・ごぼう	50g
・砂糖	大さじ1

● 作り方:

1. にんじんとごぼうをさがきにする。
2. すり身と他の材料をよく混ぜ合わせる。
3. 小判型または丸型にしたすり身を、170度の油でじっくり揚げる。

● 参考

すり身(種)の作り方

今回は、すり身(種)をあらかじめ準備してご紹介しました。
もし新鮮なメギスが手に入れば、是非お使い下さい。

1. メギス(500g相当)を用意する。
2. 頭と尻尾、うろこ、内臓をとり、よく水洗いしてからすり潰す。

※すり潰す方法は、すり鉢、フードプロセッサーなどご家庭にあるものをご利用下さい。



メギス