

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

いわしのさんが焼き

材料（1人分）

いわしのすり身	30g	}	A
豚ももひき肉	20g		
たまねぎ	4g		
生姜	0.5g		
鶏卵	5g	}	B
上白糖	1g		
白味噌	3g		
じゃがいもでん粉	3g		
いりごま白	1g		
ベーキングトレイ丸A	1枚		

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③AにBを加え、さらに混ぜる。
- ④じゃがいもでん粉を加えてよくこね、ベーキングトレイに空気を抜きながら詰める。
- ⑤ごまをふり、210℃のオーブンで18分焼く。

レシピの考案：四街道市立和良比小学校



「なめろう」と「さんが焼き」

千葉県では、昔から鰯、鰻、さんま等の魚が多く水揚げされています。漁師は船の上で新鮮な魚の身と生姜等の薬味、味噌等の調味料を包丁でたたいた「なめろう」を作り、食べていました。これを、山で仕事をする時にも持って行き、山小屋で焼いて食べたのが「さんが焼き」です。卵を入れることで鰯の臭みが消え、ふっくらとした焼き上がりになります。