

尾道の郷土料理 がせつ(がじつあえ)

【1人分の栄養価】
エネルギー:70kcal
たんぱく質:6.4g
塩分:1.0g



がせつは漢字で「賀節」と書き、もともと正月などの祝いの日におもてなし料理の一品として作られていました。海が近く、新鮮なあなごが手に入りやすい地方ならではの郷土料理です。

材 料 (4人分)

ほうれん草:1束

焼きあなご:100gくらい(1~2枚)※

★薄口しょうゆ:大さじ1

★酢:大さじ 1/2

★砂糖:大さじ 1/2

白いりごま:小さじ1

※【生のあなごから作る場合】

あなごは皮のぬめりを取り、しょうゆ(小さじ1)、酒(小さじ1)で下味をつけて焼く。

作 り 方

1. 焼きあなごは1cm 幅に切る。
2. ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cm 長さに切る。
3. ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。