



## つみれのお話（中）



今日は、「つみれ」のお話です。

今日のつみれは、いわしやたらのすり身に調味料を加えて作りました。「つみれ」のはじまりは、江戸時代とされています。練ったすり身をひと口サイズにスプーンや手ですくいにとって汁の中に入れます。この「つみい入れる」という作り方から「つみれ」という言葉ができたといわれています。

つみれは、いわしを使ったものが多いですが、地方によって使われる食材が違い、あじや赤身の魚を使ってつみれにする地方もあります。また魚だけでなく、鶏肉を使ったものもあります。

今日の「いわしのつみれ汁」は、むろあじの削り節でだしをとり、つみれのほかに豆腐、大根やにんじん、しいたけ、ねぎも入っています。一品でたくさんの栄養をとることができる汁物なので、ぜひお家でも作ってみてくださいね。