

# てっぱい



材料	2人分
酢じめの魚	30g
大根	100g
ニンジン	15g
細ネギ	少々
赤唐辛子	少々
A・・・白みそ	15g
砂糖	大さじ 1/2
酢	小さじ 1
練りがらし	少々
ユズの皮	少々

## 作り方

- ① 酢でしめた魚を細切りにする。
- ② 大根、ニンジンは短冊切りにして塩をする。しんなりしたら、さっと洗ってよく絞る。
- ③ 細ネギは小口切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせて③を混ぜ、①と②をあえる。器に盛り付け、ユズの皮の千切りを散らす。

### ☆1人分の栄養価

(コノシロを使った場合)

エネルギー	68	kcal	タンパク質	3.9	g	塩分	0.9	g
-------	----	------	-------	-----	---	----	-----	---

## MEMO

大根は12月から2月にかけて、水分をたっぷりと含み甘みも増して、とてもおいしくなります。大根を使った郷土料理といえば、ため池の多い讃岐ならではの「てっぱい」があります。

昔は、寄り合いごとの酒のさかなや冬場の総菜に、生きたフナを使って作る料理でした。フナのことを鉄砲と呼んだことから「鉄砲和え」という名が付き、やがて「てっぱい」となったそうです。

近年はフナの代わりにサバやコノシロ、サワラを使うことが多いようです。魚の種類こだわらず、気軽にてっぱいを作ってみませんか。刺身が残った時などに、酢じめにしておけば、すぐにでも作れます。また魚の代わりにちくわやちりめんじゃこ、油揚げなどを使うともっと簡単です。ユズの皮の千切りを混ぜると、香りがおいしさを一層引き立てます。

家族の好みを取り入れて、伝統的な郷土料理を「わが家流」にアレンジして楽しんでみてはいかがでしょうか。