



鐘崎かずのことも言われ、鐘崎のお正月にはなくてはならない料理でホシサメを干したものを使って作ります。かずのこ・するめ・干しダラの味が合わさったような奥深い味わいで、お酒のつまみとしてもおすすめです。

のうさば(鐘崎かずのこ)



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2010年度版

のうさば(鐘崎かずのこ)

材料

- のうさば…1尾
(漬け汁)

《A》

● 薄口しょうゆ	} 1:1の割合 (量はお好みで)
● みりん	
● 鷹の爪…1~2本	

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、のうさばを浸す
- ② 背のウロコを金たわしなどで落とす
- ③ すぐに水洗いをして水気をきり、短冊切りにする
- ④ 《A》の漬け汁に2~3日つけておく



※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算(1人分)

- エネルギー/18(kcal)
- たんぱく質/3.8(g)
- 脂質/0.1(g)
- 食塩相当量/0.2(g)