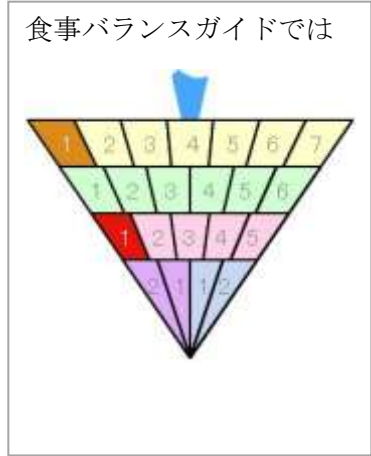


福山市



鯛めん

【材料 (4人分)】

鯛^{たい}…1匹 (20cm ぐらい)

そうめん… 4束

木の芽… 適量

ゆず… 適量

調味料

- 水… 約1カップ
- しょう油…約1/3カップ
- 酒… 大さじ2
- みりん… 大さじ2
- 砂糖… 大さじ1/3

【作り方】

- ① 鯛^{たい}はうろこをとり下処理しておく。
- ② 水, しょう油, 酒, みりん, 砂糖を煮立て汁の中に鯛^{たい}を入れ静かに煮込む。
- ③ 大皿に茹でたそうめんを波のように盛り, その上に煮込んだ鯛^{たい}を添える。
(軽く焼いた鯛^{たい}や蒸した鯛^{たい}の身をほぐしてそうめんにもせてもよい。)

《いわれ》

鯛^{たい}めんは, 結婚式や棟上^{むねあげ}, 年祝いなどのお祝いにはつきもので, なかでも結婚式には大きな鯛^{たい}めんが宴席の中央に飾られます。

瀬戸内沿岸, 島しょ部で, 古くから行われています。

☆鯛^{たい}…めで鯛^{たい}

☆そうめん…細く長く

栄養成分 (1人分)

エネルギー328kcal, たんぱく質 20.8g, 脂質 4.6g, 炭水化物 44.6g, 塩分 4.9g