

ニギスの団子汁



ニギスの団子汁は蒲郡市の郷土料理です。ニギスと野菜で作ったお団子からいいダシがあふれ出ます。ふるさとの味、あっさりとした潮汁を試してみてください。

🕒 所要時間 30分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ニギス	5尾
味噌	大さじ2
水	400cc
ネギ	少量
サトイモ	適量
ニンジン	適量
塩	少々
刻みネギ	少量

下ごしらえ・準備

三枚におろしたニギスを用意します。

作り方

- 1 ニギスを包丁でたたいて細かくします。
- 2 1と味噌をフードプロセッサーですり身にします。
- 3 ネギ、サトイモ、ニンジンを細かく切って2に加え、よく混ぜ合わせます。
- 4 手に水を付けて、3を団子に丸め、沸騰した湯の中に落とします。
- 5 4が再び沸騰したら弱火にして10～15分ほど煮ます。
- 6 塩で味を調え、お椀に盛ってネギを散らします。



干物や練り製品の材料として扱われることが多いニギスですが、鮮魚を調理するとそのおいしさに瞠目するはず。小骨ごと叩いて団子にすれば、ニギスのカルシウムをたっぷり摂ることができます。皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群も豊富です。自分で作ったすり身の味は格別です。団子は鍋ものに入れても美味しく味わえます。