



ふな味噌（おもてなし料理。50人程で頂く量）

大豆・・・・・・・・・・ 1.5kg
 ふな・・・・・・・・・・ 20尾 (1.5kg)
 味噌・・・・・・・・・・ 650g
 中ザラ糖・・・・・・・・ 650g



海津の郷土料理、
 次世代にも
 継承してほしい!!

- ① 大豆は一晩水に浸けておく。
- ② ふなは素焼きにしておく。
- ③ 鍋に大豆を入れ、その上にふなをのせて水煮をする。2時間位して火を止め、冷めてから、また2時間位煮る。
- ④ ③を2～3日繰り返す。
- ⑤ ④に中ザラ糖と味噌を加えて味付けし、コトコトと煮る。
- ⑥ 鍋底から焦げ付かないようにしゃもじで混ぜ、もったりとしたら出来上がり。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	241kcal	16.0g	9.7g	1.4g	360mg	4.0mg	6.0g

郷土料理の伝承