

## \*ちしゃもみ\*

ちしゃもみは広島県のほぼ全地域で作られる郷土料理です。特に高級なごちそうという訳ではなく、作り方も簡単な事から家庭の春から夏の惣菜として出される料理です。あくが強いのであく出しのため一度揉んで調理することから「ちしゃもみ」と言われます。チシャレタスは千代田町（現在は広島県山県郡北広島町）が名産地です。

### <6人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方	
ちしゃ	300g	一口大に切る	① チシャを塩揉み（あるいは酢に塩を入れた物で揉む）して、しんなりしたら絞って水分を切る。 ② 酢みそにすりごまを加える。 ③ ちしゃとしらすをボウルに入れて酢みそで和え、最後に生姜の千切りを散らす。	
しらす	30g	釜揚げしらす		
すりごま	大さじ1	千切り		
生姜	少々			
酢	大さじ2			} 酢みそを作る
合わせ味噌	大さじ2			
砂糖	大さじ2			
だし汁	大さじ2			
酒	小さじ1			

\*生姜を散らすことでよりサッパリ！\*



地域によっては焼いた魚のほぐし身やメ鯖を混ぜたり、酢醤油で味付けするところもあります。

【栄養価】1人分

エネルギー 58kcal  
塩分 0.8g

平成 25 年 1 月 食生活改善推進員 作成