

つみれには八丈島で水揚げされたトビウオを使用しました。淡泊な白身で、刺身、干物、さつま揚げ等、どのように食しても美味しいことで広く知られています。  
また新鮮さが売りの東京産野菜には、抗酸化作用のあるカロチンが豊富なニンジンや大根、長ねぎを使いました。味付けには江戸時代から愛好された江戸甘味噌を使用。特有のしっとりした甘味と炊き込んだ大豆の旨味、香りを特長としています。



試食した人からの感想としては、「つみれはトビウオですか、臭みがなくてさっぱりしていて美味しいね」「汁色が濃いので塩辛いのかと思ったけれど、ちょうどいい出汁加減です。」  
「トビウオなんてどこで買えるのかしら。」「子供も美味しいと食べていました。」



東京産野菜とトビウオのつみれ汁



トビウオすり身(汁物用)

購入連絡先：八丈産おさかな研究所  
八丈島漁業協同組合女性部 tel:049962-2-2077



「江戸甘味噌」製造販売：(株)日出味噌醸造元  
<https://www.hinodemiso.co.jp/>

### 東京産野菜とトビウオのつみれ汁 レシピ(一人分)

#### 材料(一人分)

大根	10g
にんじん	10g
ネギ	10g
トビウオ(すり身)	50g
味噌(江戸前甘味噌)	20g
アゴダシ(トビウオダシ)	20g
醤油(キッコーゴ)	2g
みりん	2g
水	125ml

#### 作り方

- (1) 大根、ニンジン、ねぎを食べやすい大きさに切っておきます。
- (2) 鍋にお湯を沸かし、アゴダシと野菜を加えます。
- (3) 次に一口大のすり身をスプーンで落とし、火を弱めて5～10分ほど煮ます。
- (4) つみれが浮いてきたらあくを取り、味噌を溶き、醤油、みりんで味付けをして出来上がりです。