



干拓事業による広大な田園風景が広がる児島湖流域。かつてフナは冬場の貴重なタンパク源と興除、藤田、妹尾、灘崎地区などには郷土料理としてふなめしが伝わる。なかなか食べる機会がなかったふなめしが興除公民館で行われるイベントで振る舞われると聞き 早速Go～!

# ご当地グルメ食記

その13

イラスト・文 山崎晋介

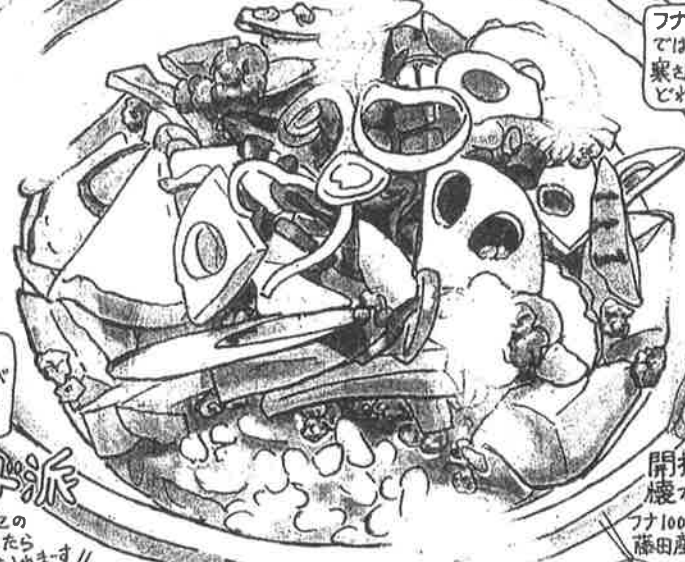
# ふなめし

栗汁の脂がのめしは旬!



児島湖を周遊して捕れた寒フナを、ふなめしの普及を推進している備前県民局の藤岡敏彦さん

フナは頭と内臓を除き、骨ごと全てミンチに。時々骨が当たるがむしろそれが心地よいアクセントに。フナの匂いは全く気にならない!



フナと根菜の味がとけ合って、素材ではあるがしみじみとおいしい。寒と厳しい時に家族の体と心を温めただけ温めたことでしょうか...



## 食べやすい現代風アレンジマイルド派

ゲタ(舌ビラ)のミンチを混ぜて、フセの少ない薄味仕上げ。味が決まったら絹ごし豆腐を入れます



## 開拓の力になった懐かしい味! 伝統派

フナ100%で年輩の方には特に好評。藤田産のレンコンがたのびりよ～



**おろろくろろ**  
おろろくろろ  
フナミンチ  
100g・198円  
(JA-ビオラフ/藤田店)

① フライパンに油をひき、ショウガを炒め(好みで)、フナミンチを加えてよく炒めて鍋へ

② 好みの野菜等を入れ火がめく合わせる

③ 具材がしかり浸るまでだし汁を注ぎ、火が通るまで煮る

④ 具と汁をたろりとかけて

味付けは吸い物に  
より濃い味に  
塩  
しょうゆ  
砂糖  
みりん  
自分の味を  
見つけよう!!

完成