

三平汁



ポイント

お魚の旨みを引き立たせる為に、味噌は薄めの味付けに！

- 材料 (約4人前)
- 鮭のアラ……………1パック
- 大根……………中¼本
- 人参……………½本
- ごぼう……………½本
- じゃがいも……………3個
- 角こんにやく……………½枚
- 油揚げ……………½枚
- ねぎ……………少々 (薬味で使用します)
- 昆布……………適量
- 味噌……………適量
- 酒粕……………100グラム
- 白だし……………少々

■作り方

- (1)昆布を7~8センチに切り、鍋に入れ水にひたしておきます。
- (2)野菜は洗って皮をむきます。大根、人参はちょう切り、じゃがいもは一口大、ごぼうはさががきにします。角こんにやくは食べやすい大きさに切り、油揚げはお湯をかけ8ミリ程度に切ります。
- (3)鮭は熱湯をかけ臭みをとります。
- (4)(1)の鍋に鮭のアラを入れ、鮭がかくれるくらいまで水を入れ弱火で15分程度火にかけます。アクを取り、火がとおったら昆布を取ります。
- (5)鮭の味が出たら、野菜を入れやわらかくなるまで煮ます。
- (6)酒粕を加え、ひと煮立ちしたら味噌を入れ味を調えます。
- (7)仕上げに白だしを入れ、白髪ねぎをあげて完成です。

にしん漬け (1たる分)

ポイント

身欠きにしんはうろこを取ってよく洗うことによって臭みが出にくくなります。

■材料

- かたい身欠きにしん……………20~25本
(一晩水につけやわらかくしておきます)
- 干し大根……………20本(1本約500グラム)
- 人参……………大5本
- なんばん……………少々
- こうじ……………1,200グラム
- 塩……………大根の3%
(この場合は300グラム)

■作り方

- (1)こうじを60℃以下のお湯につけ一晩おきます。
- (2)大根と人参は5センチ程度の拍子切りにし、塩で2~3日漬けます。(水があがってきますが捨てないでください)
- (3)(2)にこうじ、輪切りにしたなんばん、5センチ程度に切った身欠きにしんを入れ混ぜます。
- (4)材料が水分で隠れるくらいの重しをして2週間~20日くらいで完成です。

