



しもつかれ汁

材料(4人分)

ヤシオマスのアラ … 3尾分
 (または鮭の頭 …… 2個)
 水 …………… 2000ml
 昆布 …………… 5cm
 大根 …………… 20cm
 にんじん …… 中1本
 大豆(水煮) …… カップ1
 油揚げ …………… 1枚
 日本酒 …………… 大さじ2
 酒粕 …………… 50g
 ネギ …………… 適量

作り方

- 1 ヤシオマスのアラをざるに入れて熱湯をかけて霜降り状にし、水に取り洗う(頭のぬめりを取る)。
- 2 鍋に水を入れて、昆布とアラを入れて火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、弱火にして20分ほど煮込む。
- 3 大根とにんじんは鬼おろしでおろす。油揚げは1cm幅の短冊に切る。
- 4 2をキッチンペーパーで漉して鍋に戻す。3と大豆を加えて10分ほど煮る。酒粕を日本酒で溶いて加える。ひと煮立ちしたら火を止める。
- 5 器に盛り小口に切ったネギを散らす。

料理を彩る

日光産
農畜水産物例

