

さんまのすり身汁



●材料 (4人分)

さんまのすり身・・・200g

A 塩・・・小さじ1/3

みそ・・・大さじ1/2

卵・・・1/2個 (25g)

片栗粉・・・大さじ1/2

おろししょうが・・・小さじ2

大根・・・1/5本 (200g)

にんじん・・・中2/3本 (60g)

豆腐・・・100g

しょうゆ・・・大さじ4

酒・・・50ml

水・・・800ml

長ねぎ・・・中2/3本 (60g)

●作り方

- 1 さんまのすり身、Aをすり鉢に入れ、なめらかになるまでする。
- 2 鍋に水を入れ、いちょう切りにした大根、にんじんを入れて加熱する。
- 3 野菜がやわらかくなったら三角に切った豆腐を入れ、1のすり身をスプーンですくって入れる。
- 4 しょうゆ、酒を加えて味を調える。
- 5 斜めに切ったねぎを入れる。



ワンポイント

さんまのうまみが汁に溶け込んだ、味わい深い一品です。さんまをすり鉢でよくすることが、おいしいすり身を作るコツです。