

鮭のあら汁



●材料 (4人分)

鮭切り身	2切 (120g)	長ねぎ	中 1/5 本 (20g)		
大根	輪切り 1cm 位 (80g)	だし汁	600ml		
にんじん	中 1/5 本 (20g)	A	酒	小さじ 2	
ごぼう	1/4 本位 (40g)			みりん	小さじ 2
じゃがいも	小 1 個 (80g)			しょうゆ	大さじ 1
木綿豆腐	120g			塩	少々 (0.5g)

●作り方

- 1 大根、にんじん、ごぼうは、いちょう切りにし、じゃがいもは 1.5cm 大の乱切りにする。
- 2 木綿豆腐は三角に切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- 3 鮭は一口大に切る。
- 4 鍋に湯を沸かし、鮭は鍋で 30 秒ほど茹でてあげ、水気を切る。
- 5 だし汁に 1 の具材を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮たら、鮭を入れ、火がとおるくらい煮る。A の調味料を加えて味を調べ、木綿豆腐と長ねぎを仕上げに加える。



ワンポイント

鮭をさばいた「あら」を、最後までおいしく食べる一品です。酒粕 20g を加えるとぽかぽかの粕汁に。