

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## 鯛のあら汁の作り方

### 【料理解説】

鯛飯を作ったあとのあらを使えば、余すところなく鯛の美味しさを堪能でき、満足すること間違いなしです！もちろん鯛以外の魚のあらを使っても作れるので作れます。

### 【材料 2～3人分】

鯛のあら	適量
塩	適量
大根	100g ※いちょう切り
ゴボウ	50g ※ささがき
ニンジン	50g ※いちょう切り
ジャガイモ	1個 ※乱切り
豆腐	1/2丁
ネギ	1/2本 ※小口切り
水	500cc ①
調理酒	50cc
みりん	大さじ1
チューブ生姜	小さじ1
味噌	大さじ3

### 【作り方】

Step 1  
鯛のあらに塩をふり、ボウルに入れて15分置きます。

ワンポイント！  
生臭さが無くなる！

Step 2  
15分経ったら沸騰したお湯を、あらが隠れるまでボウルに入れ、更に15分置きます。

Step 3  
表面が白くなったら水を入れ冷まします。

ワンポイント！  
置きすぎは旨味も抜けちゃう！

Step 4  
鍋に①を入れ、臭みをとったあらを入れて20分弱火で煮込みます。

Step 5  
出汁が取れたら大根・ゴボウ・ジャガイモ・ニンジンをに入れて煮込みます。

Step 6  
野菜が柔らかくなったら豆腐とみりん、生姜を入れてひと煮立ちさせます。

Step 7  
火を止めて味噌を溶かし入れ、ネギを散らしたら出来上がり。



【鯛のあら汁の動画はこちら】

YouTube へのリンク

