

鯛の潮汁

材 料 (4人分)

- 鯛のアラ……………適量 (味付け)
- ワカメ
- 薄口醤油:酒:塩 = 1:1:1
- カイワレダイコン
- 塩……………各適量

作 り 方

- ① 鯛のアラを適度な大きさに切り、塩を全体にふり10～15分おく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、鯛のアラを入れる。すぐに冷水につけて、ウロコや血合いを取り除きながら洗う。
- ③ 鍋に水・昆布・②を入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、アクを丁寧に取り除く。
- ④ 薄口醤油・塩・酒で味を調えて、お好みでワカメやカイワレダイコンを入れる。

プロが教える魚情報！

【汁物・アラ煮は「霜降りとアク取り」が決めて！】

魚の霜降り(熱湯かけ)をして血や汚れをきれいに落とし、調理中は丁寧にアクを取りましょう。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会