

アジのつみれ汁

材 料 (4人分)

- アジ ……………2匹
- 大根……………適量

(A)

- 長ネギ(みじん切り)…適量
- 生姜(みじん切り)…1/2片
- シイタケ(みじん切り) 1個
- 塩、コショウ……………適量
- 片栗粉……………大さじ1

- 醤油……………少々
- 味噌 ……………大さじ1

(B)

- ダシ汁……………500cc
- 酒 ……………大さじ3
- みりん ……………大さじ2
- 生姜……………少々

作 り 方

- ① 大根は茹でてアク抜きをする。アジはぜいご等を取り除き3枚におろして皮をむき、骨を取って包丁で刻み、よくつぶし、(A)と粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② (B)を沸騰させ、①を丸めて入れる。
- ③ 火を止めて、味噌を入れる。
- ④ 大根を入れ、フタをして煮る。
- ⑤ 大根に火が通ったら器に盛りつける。

プロが教える魚情報!

魚を触る前に手に塩をすると魚のニオイがつきにくくなります。調理後にまだニオイが残るようであれば、牛乳やレモン汁、生姜汁などで洗うとニオイが気にならないようになりますよ。