

ヒラメのアラ汁

材 料 (4人分)

- ヒラメのアラ ……1匹分
- ダシ汁 ……500cc
- 生姜(おろし) ……1/2片
- ワカメ ……適量
- 味噌 ……適量
- 生姜(千切り) ……1/2片

作 り 方

- ① ヒラメのアラに沸騰したお湯をかける。
- ② すぐに冷水で表面を洗う。鍋にダシ汁を入れておろし生姜を入れて煮る。
- ③ 味噌を入れ沸騰する前にワカメを入れて火を止める。
- ④ 器に盛り、千切り生姜をのせたら出来上がり。

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>