

船場汁

材 料 (4人分)

- サバの骨 …………… 2匹分
 - 塩 …………… 小さじ2
 - 大根 …………… 10cm
 - 水 …………… 4カップ
 - 昆布 …………… 5cm
 - レモンの皮 …………… 適量
 - 三つ葉 …………… 適量
- (A)
- 塩 …………… 小さじ1
 - 酒 …………… 大さじ2
 - 醤油 …………… 小さじ2

作 り 方

- ① サバの骨はブツ切りにし、塩をふって10～15分おく。熱湯をかけ、すぐに冷水に取って血合いなどをきれいに取り除く。
- ② 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出す。
- ③ サバの骨、短冊切りにした大根を入れ、アクを取りながら煮る。
(A)を加えて味を調える。
- ④ 器に盛って三つ葉、レモンの皮を散らす。

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。

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