



「鯛のアラの澄し汁」

材料（4人分）

鯛アラ（頭、中骨部分）

塩 適量

出し昆布 10～15cm 角

貝割大根 適量

水 4C

塩 小1

酒 小1

薄口醤油 小1

作り方

- ①鯛のアラに塩をふり 10分位おいた後、霜ふりにする。
- ②鍋に1と水、出し昆布を入れて火にかき、沸騰寸前に昆布を取り出しアクを取る。
- ③塩、酒、薄口醤油で味を整える。
- ④器に盛り貝割大根を散らす。