

くろめのとろろご飯・くろめ汁



材料 4人分

●とろろご飯●

・くろめ	1/4本
・濃口しょうゆ	50ml
・酒	50ml
・みりん	50ml

●味噌汁●

・くろめ	1/4本
・だし	800ml
・合わせ味噌	70g
・小ねぎ	少々

作り方

【とろろご飯】

- ① くろめを細切りにする
- ② 鍋に、醤油・酒・みりんを合わせひと煮立ちし、アルコールを飛ばし冷ましておく
- ③ ①、②を合わせトロトロになるまでよく混ぜる
- ④ 炊きあがったご飯にかけて食べる

【くろめ汁】

- ① くろめを細切りにする
- ② 小ねぎを小口切りにする
- ③ 鍋にだしを準備し、味噌をとき入れる
- ④ お椀にくろめ・ねぎを入れ③の汁を注ぎ仕上げる