

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	1/2玉
酒	50ml
みりん	50ml

◆くろめ汁◆

くろめ	1/4本
だし	800ml
あわせ味噌	70g
小ねぎ	少々



作り方

《とろろご飯》

- ① くろめを細切りにします。
- ② しょうゆ・酒・みりんを合わせ、ひと煮立ちしたらアルコールをとばして冷ましておきます。
- ③ ①②を合わせトロトロになるまでよく混ぜます。
- ④ 炊きあがったご飯にかければできあがり。

《くろめ汁》

- ① くろめを細切りにします。
- ② 小ねぎを小口切りにします。
- ③ 鍋にだしを準備し、味噌をとき入れます。
- ④ お椀にくろめ、小ねぎを入れ③の汁を注ぎ仕上げます。