

鯛の潮汁



材料 4人分

・ 鯛のアラ	一匹分
・ 水	6カップ
・ だし昆布	1枚
・ 酒	大さじ3
・ 薄口しょう油	小さじ2
・ 塩	適量
・ 三つ葉	1/2束

作り方

- ① 鯛のアラを切り分け、振り塩をする（15～20分）
- ② ①の鯛を湯通し（霜降り）する
※うろこ・血合いを取り除く
- ③ 三つ葉は2～3cmの長さにカットしておく
- ④ 鍋に水とだし昆布を入れ強火にかけ沸かし、沸騰直前に昆布を取り出す
- ⑤ 昆布を取り除いたら弱火にして、鍋のアクをきれいに取り除く
- ⑥ ④の鍋に、酒・薄口しょう油・塩で味を調える
- ⑦ お椀を準備して②（鯛のアラ）を盛り、三つ葉を入れ沸かした汁をはり、仕上げる