

かす汁

材料 (2人分)

塩さけ(のあら)	150g
酒粕	100g
みそ	30~50g
だいこん	3cm長さ
にんじん	3cm長さ
しいたけ	2個
ごぼう	1/4本
こんにゃく	1/2枚
薄揚げ	1枚
昆布	5×5cm
ねぎ	1/2本



作り方

- 1.** 塩さけ(のあら)は適当な大きさに切り、魚焼き器で焼く。
(くさみをとる作業)
鍋に水800ccと昆布を入れておく。
- 2.** ねぎは小口切りに。
ごぼうは包丁の背で皮をこすり、3mmの小口切りにして水にさらす。
だいこん、にんじんは皮をむいて拍子木切りにする。
しいたけはスライスし、こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎる。
薄揚げは幅1cmの短冊に切る。
- 3.** ごぼう、だいこん、にんじんを熱湯でさっと茹でざるに取り出し、さらに、こんにゃくを約3分ぐらい茹で、ざるにあげる。
- 4.** 水と昆布が入った鍋に、塩さけを入れて火にかけ沸騰したら火を弱め昆布を取り出し、あくをとり煮る。
- 5.** ねぎ以外の野菜類、こんにゃくを加え、10分ほど煮る。(あくがでたらとる)
- 6.** 酒粕、みそをボウルに入れ煮汁を少し加え泡だて器で溶かし、鍋に入れる。
- 7.** 薄揚げを加えてさっと煮る。
- 8.** 器に盛り、ねぎをのせる。

- ×モ** ・塩さけは、**1**の作業を湯通しにかえてもいい。
・塩さけをぶりのあらにかえてもおいしいです。

所要時間	60分
主な調理器具	鍋、魚焼き器