

汁物

一、鰹潮汁 (味噌汁)

材料 4人前

鰹あら 適量
大根 4cm
白葱 5cm
木の芽 4枚

田舎味噌 120g
水 1200cc
昆布10cm 1枚
塩 3g
酒 小さじ2
薄口醤油 小さじ1

作り方

- ① 鰹あらは水洗いして血合いや汚れをきれいに取り除き、塩(分量以外)をふって20分ほど置きお湯で霜降りして冷水にとる。
- ② 鍋に水、昆布を入れて強火にかけ、沸く前に昆布を取り出してあらを入れて沸騰させ、アクをすくいながら25分くらい中火で煮る。(こまめにアクをとること)
- ③ 大根は皮をむいて拍子切りにし、白葱は白髪葱にする。
- ④ ②のあらを取り出し、焼き台で焼く。
- ⑤ ②のだしに③の大根を加え、大根が柔らかくなったら塩、酒、薄口醤油を入れて味付けし、④の焼いたあらを戻し入れる。
- ⑥ お椀によそい、白髪葱と木の芽を天盛りする。