

鯛の潮汁

材料（4～6人分）

鯛のアラ（血合いやウロコを落としたもの） 1/2尾分、昆布7g、酒大さじ2、塩適量、濃い口醤油少々、小ネギ適量



作り方

- 1 鯛のアラは食べやすい大きさに切り分け、塩（分量外）を振って30分程度置く。これをボウルに移し、80℃くらいの湯をかけて霜降りにする。ボウルの端から水をさして、手を入れられるほどのぬるま湯にしたら、アラの血やウロコを落とし、水気を切る。
- 2 鍋に水5カップ（1000cc）と昆布、アラを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にする。次第にアクが出てくるので取り除く。昆布が柔らかくなったら取り出す。
- 3 アクが出なくなって、アラが煮えたら酒を入れ、塩で味をととのえる。仕上げに濃い口醤油を少々入れて香りを立て、小口切りにした小ネギを散らす。

料理のポイント

- 1 ぬるま湯の中で鯛のアラのウロコを落とすときは、スプーンを使うとよく取れます。
- 2 昆布を引き出すタイミングは、昆布をはしでつまみ上げ、人差し指と親指の爪ではさんで、柔らかくくい込めばOKです。