鯛のあら汁

(と、青じそと豚こまのぺたんこ餃子)

【材　料】　あら汁　4人分

- 鯛のあら・・・2匹分
- 白ネギ・・・1/2本(ななめ切り)
- 大根・・・1/4本(いちょう切り)
- にんじん・・・1/2本(いちょう切り)
- 木綿豆腐・・・1丁(1センチ角に切る)
- 酒・・・100cc
- 昆布・・15cmくらいを水700～800ccでのばしておく
- あわせ味噌・・・50～60g(味をみながら)
- みりん・・・適量
- 薄口しょうゆ・・・適量　・青ネギ、七味・・・適量
- 生姜汁・・・適量

餃子のたれにラー油もいいけどユズスコも◎!

1. 鯛のあらに、強めに塩(分量外)をして30分ほど置いておく。熱湯をかけて20分ほど置き、流水でウロコや血合いをきれいに掃除する。

2. 鍋に昆布と水、大根、にんじん、酒を入れて火にかける。沸いたら昆布を取り除き、1を入れて中火にしにごりと臭みの原因となるアクをしっかりとる。

しっかり沸かしながら、アクを丁寧にとる

3. 大根とにんじんに火が通り、鯛の旨味が出たら味噌を溶き入れ、白ネギと豆腐、みりん、薄口しょうゆ、生姜汁で味を整える。
お好みで青ネギと七味を振って出来上がり!

memo

鯛のあらには、DHAやIPA、コラーゲンが豊富に含まれています。骨が多く食べにくいので敬遠されがちですが、あら汁は骨ごと煮出すため、スープに栄養がたっぷり溶け込んでいます。是非活用しましょう!

ぺたんこ餃子は、餃子の皮に青じそと豚こまを乗せて塩こしょうをして、ぺたっと折ってごま油で両面を時々押さえながら焼くだけ帰ってすぐできるお助けメニューです。つけだれはポン酢にユズスコが我が家の定番です。