

5月18日(火) 魚の潮汁^{うしおじ} レシピ

※坊勢で魚を食べないのは、
すごくモッタイナイデス！！

○だし汁

〔材料〕 魚のアラ、だし昆布、水、塩 適量、しょうゆ 適量

※人数分で、水の分量は調整してください。

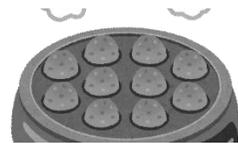
〔調理〕 ①だし昆布を、さっと鍋の湯にくぐらせる。【だし粉末でも、良いです。】

②さばいた後の魚のアラ(ウロコや血あいは除去)を、①の鍋に入れて、しばらく煮る。※魚のアラもそのまま食べれます。

③塩と醤油で味付ける。味噌は入れなくて良い。

○たこ焼き

〔材料〕 たこ焼き粉、水、玉子、刻みネギ、天かす、具は自由
※玉子を 2 倍にするのがお勧めです。(明石焼き風)



〔調理〕 たこ焼き粉の袋に書いてある手順に基本従って下さい。

○魚団子

〔材料〕 新鮮な魚の身(何でも OK)、塩少々、刻みネギ
調味料(味噌、みりん、酒、マヨネーズ⇒すべて『大さじ1』)、片栗粉

〔調理〕①魚の身を、ミキサーでミンチにする。

※ミキサーがなければ、まな板の上で、トントン切る。

②ネギと調味料を加える。

③少し生で食べてみる。味が薄ければ調味料を調整する。
⇒この時点で食べても、「なめろう」と言います。

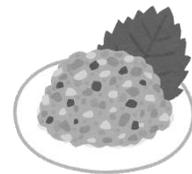
マヨネーズ入りなので、「マヨなめ」です。

④スプーンで取り分けて、片栗粉をつける。

⑤フライパンで焼く。

※②の時に、片栗粉を混ぜ込み、湯がく方法もあるよ。

※片栗粉を使わず、餃子の皮で包み、水餃子も旨い。



なめろう

○たこ焼きと魚団子をお椀に入れて、だし汁をかけたら完成!

素麺を入れたり、かまぼこ入れたり、お餅入れたり等は、
好きにアレンジして、自宅でも作ってみてください。



