

辻調の楽しい食卓～浅利の潮汁と鯖のみそ煮

潮汁と鯖みそ煮

<材料> (4人分)

*あさりの潮汁

あさり …………… 400 g
 乾燥わかめ …………… 5 g
 水 …………… 800ml
 酒 …………… 50ml
 昆布 …………… 10cm 角 1 枚
 塩 …………… 適量



*鯖のみそ煮

鯖(3枚におろしたもの) …………… 600 g
 白ねぎ …………… 1 本
 青ねぎ …………… 2 本
 土しょうが …………… 20g
 サラダ油 …………… 200ml

煮汁

水 …………… 150ml
 酒 …………… 150ml
 赤だし用みそ …………… 40g
 白みそ …………… 40g
 砂糖 …………… 大さじ 2

(分量外) サラダ油

Act OnTV

*あさりの潮汁を作る。

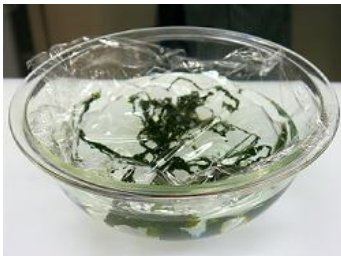
<下準備>

あさりはざるに入れ、2%濃度の塩水につける。アルミホイルで軽く蓋をして中を暗くし、ホイルにところどころ穴を空け、涼しいところで半日おく。



<作り方>

1. わかめをたっぷりの水に約 10 分つけて戻す。



2. わかめをまな板に広げ、茎(固い部分)を切り取り、適当な大きさに切る。



3. 湯を沸かし、わかめをゆでる。鮮やかな緑色になったら氷水に落とし、ふきんで水気をふき取る。



4. あさりの殻と殻をこすりつけるようにしてしっかり洗う。



5. 鍋にあさり、分量の水、酒、昆布を入れて強火にかける。沸騰直前になったら昆布を引き上げ、あくを取る。



6. あさりの殻が開いたら、穴玉じゃくしですくってあさりを取り出す。



7. だし汁を、ペーパータオルをのせたざるに通して、別の鍋に漉し入れる。



8. だし汁を火にかけ、沸騰直前になったら味見をして、塩で味を調える。



9. あさりを戻し入れ、わかめを加えて温める。



Act OnTV

*鯖のみそ煮を作る。

<作り方>

1. 鯖は腹骨がついていたらすき取り、血合い骨を抜く。



2. 鯖を食べやすい大きさに切り分ける。



3. 鯖の皮目に5mm幅の切り込みを入れる。



4. 鯖をボウルに入れて落とし蓋のせ、差し水をして80~90℃にした湯を注ぎ、箸でゆっくりかき混ぜる。湯を捨てる。



5. 落とし蓋の上から水を注いで冷まし、表面を軽くこすって表面のぬめりを取る。



6. 鯖の水気をふきんで取る。



7. 白ねぎは根元を切り落とし、細かく切り込みを入れながら 4cm 長さに切る。



8. フライパンを熱してサラダ油を引き、白ねぎを入れて焼き色をつける。



9. 青ねぎは根元を切り落とし、斜めに細く切る。土しょうがは皮をむいてせん切りにし、水に落とし、水気を取る。青ねぎにしょうがの半量を加えて混ぜる。



10. 鍋に鯖を入れ、煮汁の水と酒、残りのしょうがを加え、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したらあくをしっ
かり取り、中火で約 10 分煮る。



11. 砂糖を加え、赤だし用みそと白みそを煮汁少量で溶いて加え、落とし蓋をして約 10 分煮る。



12. 白ねぎを加え、さっと火を通す。



13. 器に盛りつけ、9のねぎをのせる。