

## 男子料理道場 北大路板前TV8 ～鰯の白味噌粕仕立て汁

### ◆材料(2人分)

鰯	120g
長葱	1本
里芋	2個
しめじ	60g
牛蒡	1/4本
人参	1/3本
大根	1/4本
白味噌	100g
酒粕	30g
柚子	1/4個
鰹出汁	1000cc
薄口醤油	10cc
塩	少々
七味唐辛子	少々



### ◆作り方

- 鰯は鱗をすき引きする。
- 頭を落とし腹を割り、内臓を外しよく水洗いする。
- 鰯を三枚に卸し腹骨を欠き甘塩を振り脱水する。  
【ポイント1】甘塩をして脱水することで臭み消しと旨みを凝縮出来る。
- 身を柵とり切り身にする。
- 里芋、人参、大根はそれぞれ皮を剥き、適当な大きさに包丁する。  
人参は梅に剥き1cm程に包丁してねじり包丁を入れる。  
【ポイント2】梅に剥く時はまず五角形に包丁する。
- 午房はたわしで皮をこすり取り、よく水で洗い、乱切りにする。
- それぞれ下茹でしておく。  
【ポイント3】野菜はそれぞれ下茹ですることで灰汁と雑味を省き鰯の旨みを引き立てる。
- 酒粕を出汁に浸してもどしておき、白味噌とよく混ぜる。  
【ポイント4】酒粕は固いので出汁でもどしておく事で混ざり易くなる。
- 切り付けした鰯を酒、塩を入れた熱湯で霜降りをして氷水に落とす。  
【ポイント5】皮目を霜降る事で臭みを消し、ウロコのとり残しも掃除できる。
- 長葱は寸切りにしたものと白髪葱用に分けておく。
- 柚子の皮を剥き、針打ちにして針柚子をつくる。
- 白髪葱を打つ。5cmほどに切った葱に縦に半分包丁を入れ、一枚一枚開き、薄皮とぬめりを包丁でしごき、縦に千切りする。青い部分も混ぜるとより色合いがよい。  
【ポイント6】薄皮を取り、しごいてぬめりを取る事でよりふんわりとした白髪葱となる。
- 鍋に鰹出汁を入れ火に合わせた味噌を溶く。
- 野菜と鰯を入れ一煮立ちさせる。  
【ポイント7】煮過ぎない。野菜も下茹でしてあるので味も染み易く鰯も煮過ぎると脂が抜けてパサパサになるので、さっと煮る。
- 灰汁をすくい、たっぷりと針柚子をかけ、最後に白髪葱のをせてお召し上がり下さい。