



「魚の風味煮と干草和えとすまし汁作り方」

【材料】5人分

＜魚の風味煮＞

- 白身魚・・・80g
- 生姜・・・1g
- 醤油・・・5g
- だし汁（削り節）・・・適宜
- だしを取る湯・・・65g

＜干草和え＞

- キャベツ・・・31.5g
- きゅうり・・・13.5g
- 人参・・・7g
- 砂糖・・・0.5g
- 醤油・・・2g
- 油・・・1.5g
- 白ごま（すり）・・・1.5g

＜すまし汁＞

- わかめ・・・6.5g
- しめじ・・・16g
- 万能葱・・・7.5g
- だしを取る湯・・・160g
- 削り節（出汁用）・・・4g
- 塩・・・0.5g
- 醤油・・・2g

【作り方】

＜魚の風味煮＞

- (1)削り節、だしを取る湯でだし汁をとる。
- (2)生姜をすりおろし、生姜汁をとる。
- (3)鍋に水、調味料、生姜汁を入れ、煮立てる。
- (4)(3)に魚を入れ、途中、2～3回煮汁をすくって魚にかけてながら中火で煮る。
- (5)薄味にやわらかく仕上げ、食べやすい大きさにほぐします。

＜干草和え＞

- (1)キャベツは4～5mm幅位のせん切にする。
- (2)きゅうり、人参は2.5～3cm位のせん切にする。
- (3)キャベツ、きゅうり、人参はそれぞれやわらかくなるまで茹でる。
- (4)砂糖、醤油、油、すり白ごまをよく混ぜ合わせる。
- (5)ボールに(3)、(4)を入れて和える。

＜すまし汁＞

- (1)だしをとる湯と削り節を鍋に入れ、出汁をとる。
- (2)鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (3)醤油と塩で味を調えます。
(わかめとしめじと万能ねぎは細かくきざみ、薄味にやわらかく仕上げます。)

