



# 「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・・・64g  
 生姜・・・0.5g  
 醤油・・・4g  
 だし汁（削り節）・・・適宜  
 だしを取る湯・・・52g

## ＜干草和え＞

キャベツ・・・25g  
 きゅうり・・・11g  
 人参・・・5.5g  
 砂糖・・・0.4g  
 醤油・・・1.6g  
 油・・・1.2g  
 白ごま（すり）・・・1.2g

## ＜すまし汁＞

わかめ・・・5.2g  
 しめじ・・・12.8g  
 万能葱・・・6g  
 だしを取る湯・・・130g  
 削り節（出汁用）・・・3g  
 塩・・・0.4g  
 醤油・・・1.6g

## 【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。  
(ぱさつく様であれば、だし汁でサッと煮て、水溶性片栗粉でゆるく、とろみを付けます。)

### ＜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。)

