

鮭の三平汁

(レシピ提供:函館農水産物ブランド推進協議会)



【材料 2人分】

鮭のアラと身 ……適量
じゃがいも ……1個
人参 ……適量
大根 ……適量
長ネギ ……1本
水 ……400cc
函館真昆布 ……15cm
うま味調味料 ……少々
塩 ……ひとつまみ
料理酒 ……少々

【作り方】

- ① 鍋に水・函館真昆布を入れて1時間ほどつけておく。
- ② 鮭は一口大に切り、アラとともに塩をふりかけておく。
- ③ じゃがいもは4等分に切り、人参は5mm幅の半月切り、大根は7mm幅のいちょう切りにする。
- ④ 長ネギは1cm幅の斜め切りにする。
- ⑤ ②の鮭を熱湯でしもふりする。うろこなどを洗い流し①の鍋に入れて、酒少々を加え中火にかけ煮立ったらアクを取る。
- ⑥ ③のじゃがいも、人参、大根を加え15分ほど煮る。
- ⑦ 野菜類が柔らかくなったら、塩、うま味調味料で味をととのえ、④の長ネギを加えてひと煮立ちさせる。

