



材料 2人分

鯛のあら	1パック
ごぼう	1本
水	800cc
酒	100cc
こいくちしょうゆ	100cc
みりん	大さじ3

調理時間 40分

作り方

- 鍋に水を入れて沸騰したら火を止めます。
パックから一切れずつ出して湯に入れて、取り出します。
少しの流水に当てながら、血や汚れ、ウロコなどを洗い落とします。
- ごぼうはタワシで皮をこすり、ささがきにして水に浸けます。
- 鍋に煮汁の材料を入れ1. と2. を入れて落としふたをして中火で15分煮ます。

器に鯛のあらとごぼうを盛ります。



アドバイス

◎魚も肉も骨付きで調理するとおいしく出来上がります。それは骨から出汁(旨味)がでると言われています。ひと手間かけてトライしてみてください。