



なつ野菜てんに盛りの上 赤魚のうしお汁



赤魚

カナダ、ノルウェー、ロシアなどからの輸入物が多く、冷凍で売られていることが多いです。自身でたんぱく質味はがら脂がのっています。

1. 材料 (つくりやすい分量)

赤魚 中位の大きさを半身 ...
 [すでに2枚おろして冷凍されているもの]
 [見かけのところがありません。]

だし汁 550cc ←
 とうふ 75g ...
 青じそ 2枚 ...
 塩 (味付け用) 適量 ←

2. 下準備

自然解凍して1センチ幅に切る。
 軽く塩をふる。(味付け用とは別で)
 (こうすると余分な水分が抜けて身がしまる)
 (うえに軽く下味がつきます。)
 こんぶだしが合うと思うよ。

大きくそぐように切る。
 たて半分にして横に細く切る。

赤魚に塩をふっているのだから **必ず味見** して

3. つくり方

- ① だし汁で赤魚を煮る。アクが出てきたらすくう。
- ② ①に火が通ったら塩で味付けをして火を弱めてとうふを入れる。
- ③ 器に盛って青じそもをせる。

♪ 我が家の夏場の魚の汁物の定番です。皮が赤くおめでた感があるので来客のある時にも作ります。赤魚は骨やヒレが硬くてうろこが大きいので下処理が大へんでした。最近スーパーで見かけるのは頭、内臓、ヒレ、うろこが処理されたものでうんと使いやすいい形になっています。魚は下処理が... と言わず魚の売場にも足を運んでみてネ!