

あんこう汁



材料 (3人分)

あんこう (ぶつ切り) 中サイズ1尾 豆腐 1丁
寒大根 6個 凍み豆腐 6個 ねぎ 1本
合せ味噌 100g だし汁 1500cc (昆布、煮干し)
酒 60cc みりん 60cc

魚下ごしらえ分

塩 50g 酒 200cc

調理手順

- ① ぶつ切りのあんこうを洗い、酒と塩を振りなじませる
- ② 豆腐は小口よりおおきめに、厚く切る
- ③ 寒大根、凍み豆腐は水で戻し、絞って2cmほどに切る
- ④ ねぎは厚めの斜め切りする
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ沸騰したらあんこうと②③④を入れる
- ⑥ 鍋が再度沸騰する前に味噌、酒、みりんを入れて沸騰したらねぎを入れ、味を調えたら出来上がり

ポイント

あんこうは煮る前に洗い、酒と塩を振っておくと生臭さが消え、身がしまります。
久慈地域では毎年、冬から春にかけて水揚げされぶつ切りがパック売りされています。
地場特産物の寒大根や凍み豆腐とともに！



あんこう鍋と汁の違い

鍋：具沢山で、食材が多く具で楽しむ
汁：あんこうの味を汁を通し食材にしみこませて汁で温まる

※レシピ監修：岩手県食の匠・土畑登美江
久慈地域「海の幸」PR協議会



久慈地域「海の幸」PR協議会
FaceBook



タベルンジャー探検記