

## たら汁（しょつつる味）

材料	1人分(g)	4人分	下処理、切り方
○ まだら	20	100g	2cm角に切り、酒をまぶしておく
● 料理酒	2	大さじ1	
○ だいこん	20	100g	いちょう切り
○ にんじん	8	40g	いちょう切り
○ ごぼう	8	40g	ささがき
○ しいたけ	5	1枚	せん切り
○ ねぎ	8	40g	斜め小口切り
○ つきこんにゃく	12	60g	湯通し
○ 木綿豆腐	20	100g	大きめのさいの目切り
○ 出汁昆布	0.7	5cm角1枚	水に漬けておく
○ 水	150	750ml	
● しょつつる	3	大さじ1弱	

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しています。

※昆布のだしがしっかりととれると、しょつつるの独特の香りがおさえられ、上品な味と香りに仕上がります。ボコボコに沸騰させずに、ことこと優しく煮るのがポイント。

### 【作り方】

- ①昆布を鍋に入れて水に漬けておく。（できれば一晩か、1時間以上漬けておく。）
- ②ごぼう、人参、大根を①に入れて弱めの中火にかける。
- ③途中で、こんにゃくを加えて煮る。
- ④根菜に火が通ったら鱈、椎茸、豆腐の順に加える。軽く一煮立ちさせ、アクをとる。
- ⑤味付けをしてねぎを加えて一煮立ちしたら完成。

