

## サゴシ（サワラの幼魚）のつみれ汁

材料	分量（4人分）	作り方
サゴシのミンチ	160 g	<p><b>【出汁の取り方】</b></p> <p>① アラをきれいに洗い、塩をふって30分程おく。</p> <p>② 鍋に水を入れ、沸騰したら①を入れて1分煮たらザルでこす。</p> <p>③ 大きめの鍋に水を入れてだし昆布をつけておく。アラを入れる。（ウロコ、血合いを水できれいに落とすこと）</p> <p>④ アラが隠れるまで水を入れて強火で煮る。沸騰寸前に昆布を取り出し、弱火で20分煮て、ザルにこしたら出来上がり。</p> <p><b>【つみれ汁】</b></p> <p>① 切り身は皮と骨を取り、酒・塩・すりおろしたしょうが・味噌・玉子・薄力粉と一緒にフードプロセッサーで拡販する。</p> <p>② 玉ねぎは薄くくし切り、ごぼうは皮をたわしで洗い、ささがきにして酢水につけて水気を切る。小ネギは小口切りにする。</p> <p>③ 鍋にだし汁を入れ、②の小ネギ以外を入れて3分煮たら、①をスプーンで丸めて加え、みりんとしょう油を入れて煮る。</p> <p>④ 全体が煮えたところで、味をみて塩で味を調える。器に盛り、小ネギをのせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px; text-align: center;"> <p>&lt; 1人分の栄養量 &gt;</p> <p>エネルギー 149kcal</p> <p>タンパク質 10.5g</p> <p>脂質 4.6g</p> <p>炭水化物 14.0g</p> <p>塩分 0.6g</p> </div>
酒	大1（15 g）	
塩	少々（0.2 g）	
しょうが	1/2片（10 g）	
味噌	小1	
玉子	1/2個（25g）	
薄力粉	大2	
玉ねぎ	100 g	
ごぼう	1/2本（70g）	
人参	1/2本（80g）	
キャベツ	80g	
そうめん瓜の皮	40g	
小ネギ	2本（20g）	
だし汁	600cc	
みりん	大1	
しょう油	小2	