

鯛のすまし汁

材料	分量 (4人分)	作り方
鯛の骨と皮 (中骨・腹骨)		① 中骨・腹骨に塩を振って30分おき、熱湯をかけて汚れをとる。
塩	少々	② 三つ葉は結び、大根・人参は短冊切りにする。
三つ葉	4本	③ 鍋に水を入れて昆布、酒、①を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、火を弱めてアクを取りながら20分煮てネットでこす。
大根	4cm	④ 鍋に③を入れ、大根・人参を加えて煮る。
人参	4cm	煮あがり直前にしょうゆを加え、味をみて塩で整える。
水	700cc	⑤ 器に盛り、三つ葉をのせる。
酒	50cc	
昆布	5cm角	
しょうゆ	小1	