

料理名（ あじのつみれ汁 ）



食品名	材料4人分	
A	水	800ml
	鰯削り節	30g
酒	大さじ1	
大根	100g	
人参	50g	
白菜	100g	
B	あじすり身	80g
	酒	少々
B	しょうがしぼり汁	1かけ分
	しょうゆ	小さじ1/3
	みそ	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ2
みそ	大さじ2	
葉ねぎ	20g	

（作り方）

下準備

- ・Aでだしをとっておく。
- ・大根、人参はいちちょう切り、白菜は葉と軸を分けて1cmくらいに切る。葉ねぎは小口切りにする。

- ① ボウルにBの材料をよくこねる。
- ② 鍋にだし汁と酒、大根、人参を入れて煮る。
- ③ 大根に火が通ったら、①をスプーンですくって入れ、入れ終わったら、白菜の軸を加えて煮る。
- ④ つみれに火が通ったら、白菜の葉、みそ、葉ねぎを入れて仕上げる。

☆つみれを入れたときに、アクをしっかりとりましょう。あじの旨みが汁全体を包み込み、しょうがや葉ねぎで魚臭さも解消して体も温まります。  
 ☆あじのすり身が無い場合は、いわしのすり身でもおいしくできます。市販のすり身は味がついている場合があるので、表示を確認しましょう。  
 ☆みそは、種類によって味が違うので、味を見て加減しましょう。

