

【鮭の酒粕汁】



酒粕の風味が飛ぶので、
煮立たせないようにしましょう。

材料（約4人分）

鮭（酒をふる） 60g ⇒ 一口大
にんじん 40g ⇒ いちょう
しめじ 30g ⇒ 小房に分ける
つきこんにゃく 60g ⇒ あく抜き
さといも 100g ⇒ 厚いちょう
生揚げ 80g ⇒ 短冊切り
長ねぎ 20g ⇒ 小口切り

だし汁（煮干） 3カップ
みそ 大さじ2
酒 大さじ1
酒粕（といておく）大さじ1



作り方

- ①だし汁ににんじん、しめじを入れて煮る。
- ②煮たら、鮭を入れてあくをとる。
- ③つきこんにゃく、さといも、生揚げを入れる。
- ④食材が煮えたら、酒、酒粕、みそで調味し、味をととのえる。
- ⑤最後に長ねぎを入れてできあがり。

※鮭は、焼いてから入れると、香ばしさが加わり、くさみがとれます。