

根室らしさを
感じる個性鍋!

タラの味噌鍋～白子仕立て～



材料 (4人分の目安)

- ・ マダラ… 1尾
- ・ 昆布… 大1枚
- ・ ジャガイモ… 1～2個
- ・ 玉ねぎ… 1個
- ・ 長ネギ… 1本
- ・ キャベツ… 半玉
- ・ 日本酒… 大さじ1杯
- ・ 味噌… 適宜
- ・ しょうが… 1片

作り方

- ①タラを下処理し、腹の中もしっかり磨き、三枚におろし、皮ごと一口大に切ります。
 - ✓食感と風味が変わるので、薄い切り身にしないように注意。
 - ✓頭や骨は切り分けて水が透き通るまで流水で洗い、ザルに上げておきます。
 - ✓白子は一人口大に切り分けて水で血を抜いておきます。
- ②ジャガイモを皮をむき半割して2cm厚に切り茹でて火を通し、玉ねぎは縦に8等分に切ります。
キャベツは箸でつまみやすい大きさにざく切りにします。
- ③鍋に水を張り、味噌を薄く溶き、つぶしたショウガ、昆布を入れ、大さじ1の日本酒を加え、タラの頭と粗、玉ねぎを入れて中火にかけます。
- ④アクが沸いてきたらしっかり取る。これで鍋のダシが完成です。
 - ✓煮えた粗は、別皿にとり、熱いうちに醤油をかけると、美味しく頂けます。
- ⑤味噌を追加で加えて味を整え、ふっふっ煮える弱めの中火に火加減し、ジャガイモ、キャベツ、ネギ、タラの切り身、白子があれば全体の半量を入れて、煮えたら完成です!

📌メの一手間

- ◎ひととおり食べ終わったら、ニンニクひとかけをすり下ろして加えて、ぶつ切りにした白子を体の半量加えて煮ておき、ここにザルで残りの白子をこしてながら加え、茹でたラーメンを入れ、ひと煮立ちしてから万能ネギを振りかけて、食べると絶品!

新しい 食べ方！ ゴソガレイの琉球漬け



材料 (4人分の目安)

- ゴソガレイ… 切り身200g
- 醤油… 100cc (大さじ6杯程度)
- ミリン… 適量
- 長ネギ… 1本
- ショウガ… 1片
- 大葉… 5枚
- すりゴマ… 適宜
- 一味もしくは七味唐辛子… 適宜
※なくてもOK

作り方

- ①ゴソガレイは最初に表面のぬめりをタワシで落とし、5枚におろして皮を引きます。
- ②皮を引いた身を流水で3秒洗い、すばやくしっかり水気を拭きます。
- ③魚のサイズに合わせて厚さ5ミリ～1cm弱程度のそぎ切りにします。
☒ 切り身のサイズと厚みがだいたい同じになるように切る！
- ④漬けダレとして醤油にミリンを少しずつ、塩気がまるやかになるまで加えていき、ここに刻んだ長ネギ、ショウガ、大葉を加えます。
(漬けダレはカレイの量に合わせてヒタヒタに浸かるくらいに調整)
- ⑤漬けダレにカレイを混ぜ、全体が茶色く染まったら、漬け汁をザルで切ります。
☒ 漬けダレ (醤油) の方に臭いが移っているため👉
- ⑥好みの量のすりゴマを和えて完成です！

📌 ゴマに含まれるビタミンEが酸化を防ぐので臭みや酸化が抑えられる。

※冷蔵庫で3～5日、真空冷凍で1年保存可能。

こまいを
手軽に美味しく!

オオマイの湯煮



材料 (4人分の目安)

- ・ コマイ (大マイ) … 4尾
- ・ 粗塩… 4つまみ程度
- ・ 日本酒… 大さじ1杯
- ・ 長ネギ… 2分の1
- ・ 醤油… 適宜
(もしくはポン酢)

作り方

- ①コマイのウロコをとり、頭を落とし、内臓をとり、
腹の中を歯ブラシなどで磨き、水気を拭いておきます。
 - ②骨に届くくらいの切れ目を魚体の大きさに応じて2～3か所入れ、
全体に薄塩を当てて5分ほど置く。その間に長ネギをみじん切りにします。
 - ③鍋かフライパンに魚が完全に浸かるくらいの水を張り、
日本酒を大さじ1加えて強火にかけます。
 - ④お湯が沸いたら魚を入れ、沸騰しないように火を弱め、
切れ目から骨が見えたら皿にとり、刻みネギを多めにふりかけ、
醤油をかけて完成です！
- 💡 醤油のほか、ポン酢、塩コショウ、ゴマ油やオリーブ油など、
好みの味で楽しめるので、薬味も適宜変えると飽きずに楽しめます！