

タラのあら汁

落石漁業協同組合女性部

材料（4人分）

◆タラ	700g
◆大根	1/4本
◆人参	1/2本
◆じゃがいも	2個
◆玉ねぎ	1個
◆長ねぎ	1/2本
◆ごぼう	1/3本
◆豆腐	半丁
◆昆布	適量
◆味噌	適量
◆塩	少々
◆酒	適量
◆みりん	適量
◆酒粕	少々



①タラのあらに塩を振り、少し置いたら、熱湯を回しかけて臭みを抜きます。

②鍋に水を加え、昆布でだしを取ります。

③大根、ニンジンはいちょう切り、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎ、ごぼうは斜め切り、豆腐は一口大に切ります。

④鍋に③で切った野菜を入れ、塩、酒、みりん等の調味料を加え、味を整えながら火にかけ、火が通ったら①のタラのあらを入れ煮込みます。

⑤大根がやわらかくなったら、味噌と酒粕を溶き入れて、好みの加減まで煮込みます。

⑥最後にお好みで③で切った長ねぎなどを添えて完成です。