

ごぼうだしのすり身汁

材料	2人分	4人分	材料	2人分	4人分
魚のすり身	30g	60g	昆布だし	400cc	800cc
ごぼう	1/6本	1/3本	長ネギ青(1/2本分	1本分
サラダ油	小さじ1	小さじ1	すだち(ゆず)	1個	2個
長ネギ白(1/2本分	1本分	酒	小1	小2
蕪の葉	1個分	2個分	塩	小1/3	小2/3

下準備

- ・ 秋刀魚の香り飯で残った昆布だしをゆっくり弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、だしをひいておく(余裕があったら取り出した昆布は刻んで汁にいれる)。
- ・ ごぼうはすりおろすか、みじん切りにする。
- ・ 蕪の葉は1cmくらいに刻み、長ネギの白い部分は斜め薄切りする。
- ・ 長ネギの青いところと、すだちの皮は細めの千切りにし、すだちの果汁を絞っておく。

作り方

鍋にサラダ油をひき、弱火でごぼうを炒め香りがでたら昆布だしを加え、煮る。

沸騰後、スプーンなどですり身を一口大にすくって加え再沸騰させ、長ネギの白い部分、酒を加える。

すり身に火が通ったら、蕪の葉をくわえ塩で調味し、すだちを絞る。

器に盛って、すだちの皮と長ネギの青いところを天盛りいただく。

ポイント・・・

- ・ ごぼうを弱火で炒め風味を引き出し、サラダ油をうつすことで香りを楽しむ。
- ・ すり身は沸騰しているところにくわえて臭みを出さないようにする。
- ・ すだちの皮は苦味のない表皮のみ使用する。