

鮭の三平汁



家庭料理研究家・東海林明子さんのレシピ。鮭のアラが旨味を出し、塩を少し加えるだけでいい味になります。具だくさんの汁物は、主菜にもなります。三平汁は北海道の伝統料理で、鮭のほかに「糖にしん」塩をした「たら」や「ほっけ」のアラなど、地域によっていろいろです。

材料

4人分

鮭のアラ	半尾分
大根	10cm
にんじん	1/2 本
じゃがいも	2 個
ごぼう	1 本
長ねぎ	1/2 本
水	5~6 カップ
昆布	10cm
酒	大さじ 2
塩	少々

作り方

1. 鮭のアラはぶつ切りにし、塩気が多い場合は水につけて塩抜きする。
2. 大根とにんじんは乱切りにする。じゃがいもはひと口大に切って水にさらし、水気をきる。ごぼうは乱切りにし、水にさらして水気をきる。
3. 長ねぎは斜め薄切りにする。
4. 鍋に昆布と水を入れて 10 分ほどおき、②を入れて中火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出し、①を加えて煮る。
5. 火が通ったら酒を入れ、味を見ながら塩を加える。③を散らして火を止める。

主催：札幌市中央卸売市場水産協議会 魚食普及委員会
レシピ提供：北海道ぎょれん

