

おいしい  
お水を使った

# かんたん レシピ

VOL.3

## 冬のあったかタラ鍋

ポン酢や醤油、味噌味といろいろ楽しみ方があるタラ鍋。タラの身はカラダを温める効果があるので、寒い冬にピッタリですね。



「教えてくれた先生」  
味乃桃の井 桃井優吉さん



味乃 桃の井  
福島市置賜町5-12 ☎024(521)2007  
営業時間 / 17:00~23:00  
定休日 / 日曜日・祝日(10人以上の予約で営業)

### 材料(4人分)

生タラ…12切れ  
(400~500g程度)  
塩…適量  
とろろ昆布…適量  
豆腐…1丁  
白菜…大4~5枚  
長ネギ…1本  
生椎茸…4枚  
人参…1/2本

### 【合わせだし】

水…1500ml  
昆布…10cm角1枚  
酒…180ml  
みりん…大さじ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
しょうゆ…大さじ3  
(お好みで調節して下さい)

お好みで

◎水菜や春菊を一緒に  
しゃぶしゃぶして  
◎ポン酢・ゴマだれ・  
万能ネギ・紅葉おろし  
などで召し上がり

ワンポイント  
アドバイス♪

生タラは下処理が大切です。  
塩は下味を付けると共に  
生臭さを取ってくれます!

### 作り方

- ①生タラを、ふた口程度で食べられる大きさに切り分け、塩を振って15分程度置く。
- ②白菜の葉は一口サイズに。芯の部分は削ぎ切りにする。
- ③長ネギは1枚皮をむいて斜めに切る。  
生椎茸は軸を切って飾り切り。豆腐は8等分に切る。
- ④人参は皮をむき、ピーラーで薄く平めん状にする。  
一度ポイルして冷水に落とす。
- ⑤①をお湯でサッと霜降りして冷水に落とす。  
ウロコや汚れを取り、よく拭いてとろろ昆布を巻く。
- ⑥土鍋に白菜、タラ、生椎茸、長ネギ、豆腐、人参を盛り付けて置く。
- ⑦沸かした合わせだしを昆布ごと土鍋に入れて火にかけ、アクをすくい、お好みの調味料で召し上がり。