

鯛の潮汁

海の旨みが染み出た芳醇スープ

カロリー
136 kcal
(1人分)

調理時間
約75分

置き時間を含む



材料 (4人分)

鯛の頭	1尾分 (カマがついたもの)	鯛の切り身	2切れ
粗塩(または精製塩)	大さじ1~2	塩	小さじ1/4~1/5
昆布	7cm	薄口しょうゆ	約小さじ1
水	700cc	三つ葉	(3~5cmに切る) 適量
酒	150cc	柚子の皮(千切り)	適量

作り方

1

鯛の頭はうろこを取って出刃包丁で適当な大きさに割る。粗塩をまぶし、30分置いておく。



2

大きめの鍋で湯を沸かし、1の鯛の塩分を落とすようにさっとぐららせて、すぐに冷水に取る。粗熱が取れたら手早くザルに取り出す。



3

2の鯛の残ったうろこや血の塊を取り除く。



4

鍋に3の鯛と昆布・水・酒を入れて火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。沸騰してアクが出たら取り除き、弱火にして20分煮る。



5

ザルに漉して汁だけ鍋に戻す。一口大に切った鯛の切り身を入れて火にかけ、煮立ったらアクを取る。



6

火を止めて、塩で味を調えて薄口しょうゆで風味をつける。器に盛って、三つ葉と柚子の皮を飾る。



ワンポイントアドバイス

- 1のさばきは、出刃包丁がない場合は魚耕の売場に頼みましょう。
- 4の工程では煮汁が100~200cc位煮詰まります。
- 薬味は万能ねぎ(青ねぎ)でも美味しいです。

アラの身でつくる鯛でんぶ

ふわふわで甘くて美味しい



- ◆材料
- 鯛のアラの身 150g位
 - 砂糖・酒 各大さじ2~3
 - みりん 大さじ1~2
 - 塩 小さじ1/2~1/3

1. 鯛のアラの身をほぐす。
2. ざるに入れて流水で洗いながら身をほぐして、さっと水気を切る。
3. 鍋に2の身と砂糖・酒・みりん・塩を入れて火にかけ、菜ばしで混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。

栄養価

- 鯛の脂が染み出た汁は、旨みに加えて体をポカポカにする効果もあります。
- 海の豊かな旨みが染み出るので、塩は少なめでも満足感を感じやすいです。塩の調味は、味見しながらごく少量ずつ加えていってください。