

献立名：鱧のお吸い物

材料（1人分）

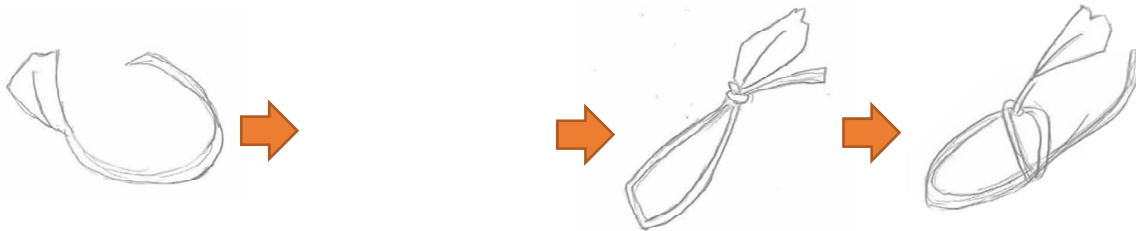
（一番だし）

・水	120m l	
・昆布	1.2 g	（水の1%）
・かつお節	2.4 g	（水の2%）
・鱧（きす）	20 g	}
・塩	4m l	
・酒	0,2 g	
・片栗粉	1 g	
・生麩	1 個	}
・みつ葉	1 g	
・塩	少々	}
・だし汁	100m l	
・塩	4 g	
・醤油	6m l	



作り方

- ①みつ葉を塩茹でし、結びみつ葉にする。
（茎の部分が長いときは切る）



- ②鱧は結び鱧にし、下味をつけた後、少量の片栗粉をまぶし、熱湯で火が通るまで茹でる。
③だし汁に調味料を加える。
④生麩はだし汁にくぐす。
⑤椀に結び鱧と生麩を置き、だし汁を加えみつ葉をそえる。

～結び鱧の作り方～

- ①鱧の水分をしっかり吹きとる。
②鱧の中心に切り込みを入れる。（尾の1cm手前まで）
③鱧を絵のように結びます。
④結んだら、尾の先を少し切る。
（臭みが溶けだすため）

