



142  
Kcal



▲だし汁を煮立てて昆布の旨みを引き出したら、焼いたハタハタを入れ、あくが出ないようにコトコト煮るのが最大のポイント！

庄内  
浜文化  
伝道師

調理担当

厚生労働省大臣認定  
調理技能師範  
魚匠ダイニング 沖海月  
料理長 須田 剛史



鶴岡市立加茂水族館「魚匠ダイニング 沖海月」  
鶴岡市今泉大久保656番地 tel.0235-33-303

# こんがり焼いてコトコト煮て深みある一品に 焼きハタハタのうしお汁

材料(4人分)

ハタハタ	8尾
人参	3cm
大根	3cm
長ねぎ	1本
三つ葉	1束

細切り

だし汁	4カップ
昆布	10cm角
酒	大さじ1
塩	適量
醤油	

- 1 ハタハタの内臓を取り、多めの塩をふりこんがり焼く  
※焦げ目をしっかり付けるのがポイントの一つ
- 2 鍋にだし汁、昆布、酒と塩ひとつまみ入れ、沸騰させる  
※昆布は、乾燥したままでOK(塩が旨みを引き出してくれる)
- 3 鍋の火を弱めて 焼きハタハタを入れ5分くらいコトコト煮る
- 4 3に人参・大根を入れ、汁の味を塩と醤油(滴程)でととのえる
- 5 三つ葉、ねぎをきざんで鍋に入れ碗に盛る

野菜の  
シャキシャキ感を残して  
香ばしい汁とともに  
たっぷり味わいましょう

はたと  
我に返る  
海の味わい!  
\*

