



186  
Kcal



▲身も白子も煮すぎに注意！ほわっ、プリッが美味しさを引き立てる  
▲水溶き片栗粉は少しずついれ、きれいな「あん」に仕上げる

庄内  
浜文化  
伝道師

調理担当

旬味 井筒  
代表

石寺 憲和



旬味 井筒

酒田市中町2丁目3-27 tel.0234-24-1422

旬のごっつおは、ご飯によし、酒の肴にもよし！

# タラの親子煮

濃いめの煮汁で  
サツと煮て  
はらこあんがけて  
食べる郷土料理

材料(4人分)

タラ(切り身) 4切  
タラ白子 約200g

タラの子  
片栗粉 } 適量

菜の花  
梅人参 } 適量

※野菜は茹でておく

## A.煮汁

だし 2.5カップ  
味醂 少々  
醤油 1と1/3カップ  
砂糖 大さじ8~9  
酒 1/2カップ  
生姜 20g  
青葱 5cm

※砂糖はお好みで調整可

- 1 Aを鍋に入れて火にかけ、沸いたらタラの切り身を入れ2~3分煮る
- 2 1に白子を加え、さっと煮て切り身とともに取り出す
- 3 煮汁にタラの子を入れ醤油・砂糖・酒などを足して味を調整する
- 4 3に水溶き片栗粉を入れ、はらこあんを作る
- 5 器にタラ切り身・白子を盛りつけ、あんをかける
- 6 茹でた野菜を付け合わせてできあがり

懐かしく  
とてもやさしい  
香り、味  
\*

