

アンコウ汁



材料

- | | |
|--------------------|--------|
| ・ 出汁・・・・・・・・・・13 | ・ 豆腐 |
| ・ 酒・・・・・・・・・・3 | ・ くずきり |
| ・ みりん・・・・・・・・・・0.5 | ・ 白菜 |
| ・ うすくちしょう油・・1 | ・ 春菊 |
| | ・ しいたけ |
| | ・ ネギ |
| | ・ セリ |

つくりかた

- ①アンコウを霜降りする。
※霜降りとは・・・・生臭みをとるため、熱湯にくぐらせたのち氷水にさらす。
- ②煮汁として出汁等を合わせ、煮立たせる。そこにゆでたくずきりと半分に切ったしいたけを入れる。
- ③②にアンコウの肝を入れ、沸騰したら身も全て入れる。アクをとる。
- ④3～5分煮て、豆腐・野菜類を入れる。

だし



材料

- ・ 昆布（利尻）・・・50 g
- ・ 削り節・・・50 g
- ・ 水・・・2升（3.6リットル）

つくりかた

【一番出汁】

- ①昆布を水にはった鍋に1～2時間浸す。
- ②中火で70℃まで温度をあげて、昆布を引き上げる。
- ③さらに85℃～90℃まで温度を上げてから火を止める。削り節を入れて静かになじませる。
- ④2分ほどして削り節が沈んだら濾す。

【二番出汁】

- ①1升の水に一番だしで引き上げた昆布を入れ中火にかける。
- ②煮立ったら一番だしで濾した削り節を入れる。
- ③1分ほどしたら、火を止め、昆布を引き上げる。削り節をひとつまみ（10g）を追いがつおにして濾す。

ポイント

- 利尻昆布が手に入らなかったら、昆布の量を60gにして、60℃で昆布を引き上げる。さらに70℃まで温度を上げたら火を止める。