

## 寒だらのどんがら汁

### 【材料・5人分】

・どんがら	当日用意した鱈の「どんがら」を5テーブルに分けます。
・白子	当日用意した鱈の「白子」を5テーブルに分けます。
・水	目安として3,000cc
・味噌	目安として90g

### 【作り方】

1. 鍋に水を入れ、沸騰したら「肝」を入れ、アクを取りながら、強火で5分煮る。
2. 「どんがら」を入れ、アクを取りながら強火で約10分煮たら、味噌を入れる。
3. 一口大に切った「白子」をザルに入れ、鍋の汁でさっと湯通しする。
4. 2をお椀に盛り、「白子」を入れて完成。

#### ポイント

- 肝をしっかり煮る事が味の決め手。
- 最初から最後までずっと強火で。魚料理は強火で煮る事で臭みが飛ぶ。
- 白子はハサミを使うと切りやすい。
- 肝は雄よりも雌の方が大きく、しっかりしている。  
可能なら、雄、雌両方を購入し、合わせていれると味も美味しくなる。

### ※ おいしい寒鱈を見分ける ※

- えらが赤くきれい。
- 目が落ち込んでいない。
- 体に張りがあり、色つやが良い。

### 【寒鱈のさばき方】

1. 滑らない様に、軍手や手袋を着用し、頭を切り落とし、えらを取る。
2. 肛門から包丁を入れ、腹を切る。この際、内臓を傷つけないよう、深く包丁を入れ過ぎないのがコツ。
3. 内臓を取り出す。胆のう（緑の小さい袋）を破らない様に注意。肝は一口大に、胃は中身を出して切り開き、両面を包丁でこすってから小さく切る。
4. 頭を出刃包丁で叩いて切り分ける。叩くとき血が飛び散るので注意。
5. 腹の黒く厚い膜は包丁の先で切り、一口大に、背骨の上に包丁を入れ2枚におろしたら、少し持ち上げて包丁で叩き、アバラ骨を切って3枚卸にする。
6. 身は食べやすい大きさに切る。背骨・ヒレは適当な大きさに叩いて切る。  
「えら・肝・胃・頭・黒い膜・背骨・ヒレ」はどんがら汁に使用する。