

メダイ

◆水炊き

作り方：

- 1.ウロコ、内臓を取り除き、きれいに水洗いした後、三枚におろし、腹骨、中骨を取り除く
2. 頭、背骨、腹骨、中骨等のあらは適当な大きさに切り、多目の塩をふっておく。身の方には軽く塩をふり、冷蔵庫で30分ほど寝かしておく。
- 3.あらについた塩をきれいに水で流し、沸騰したお湯に入れて十分あくを取る
- 4.十分にあらのだしが出たら、日本酒を入れる。あらを食べない方は、ここであらを鍋から取り除いておく
- 5.4に大根、白菜など季節の野菜をいれ、ひと煮立ちさせます。冷蔵庫で寝かしておいた身を一口大に切り、鍋に入れる
- 6.春菊など火の通りやすい野菜もいれ、蓋をして煮立ったら出来上がり。ポン酢で召し上がってください

