



今月のレシピ(02月03更新)

たらみぞれ鍋

「夫も子どもも喜ぶ 平野寿将流やさしい和ごはん」(ベネッセコーポレーション)53P

淡白なたらを、たっぷりあつあつのあるし大根で

たらみぞれ鍋 材料 (4人分)

- ・たら(切り身):4切れ
- ・大根:1/2本
- ・油揚げ:1枚

A

- ・だし汁:6カップ
- ・酒:大さじ2
- ・薄口しょうゆ:80ml
- ・みりん:大さじ4
- ・塩:少々

たらみぞれ鍋 作り方

1. たらは半分に切る。大根は皮をむいて15cm分はすりおろし、残りは厚さ2~3mmの半月切りにする。油揚げは縦半分に切って、端から細切りにする。
2. 鍋にAと半月切り大根を入れて火にかけ、煮立ったら1のたらを入れ、アクを取り、油揚げを加える。
3. 再び煮立ったら、おろした大根を汁ごと加え、ひと煮立ちさせる。