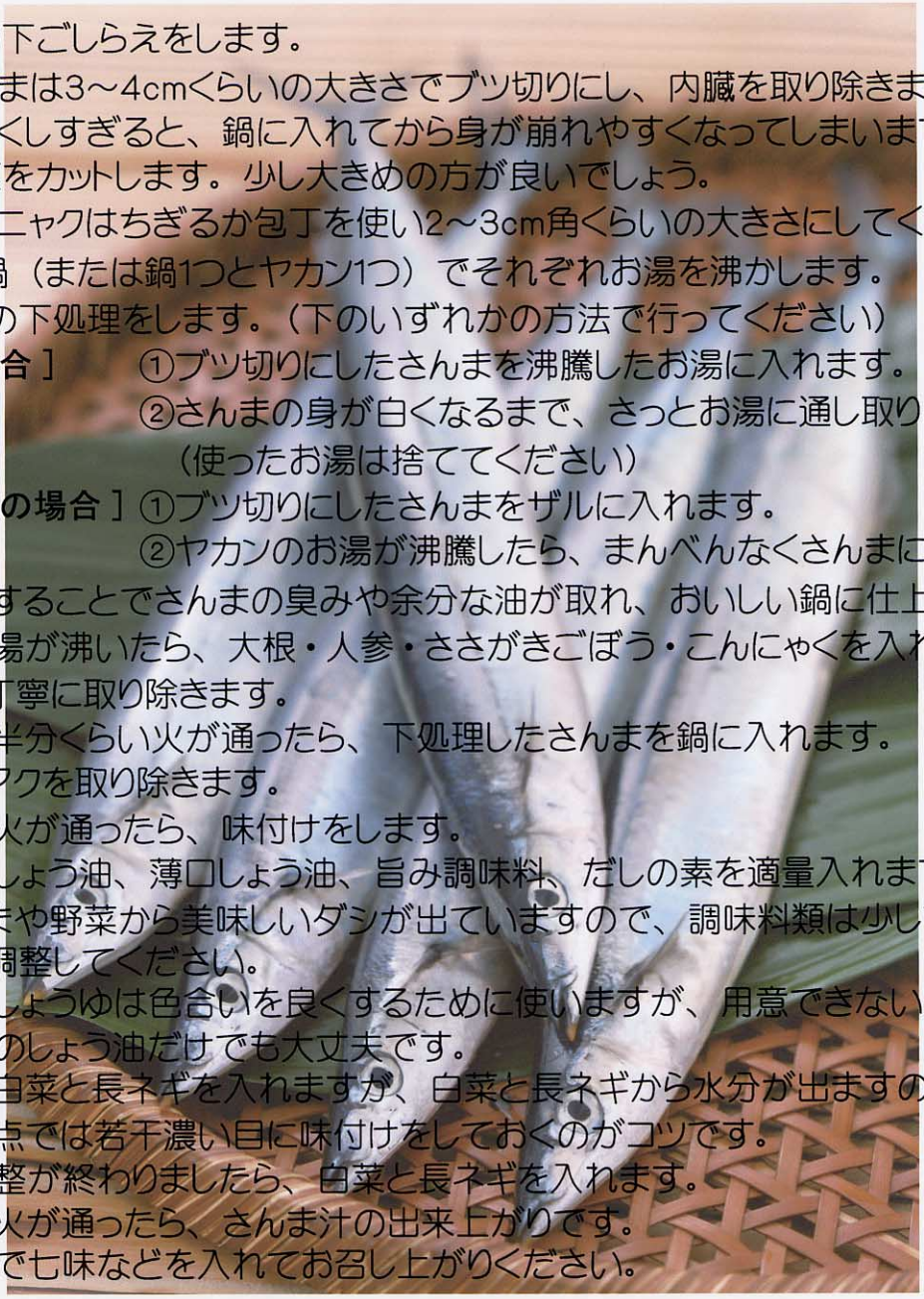
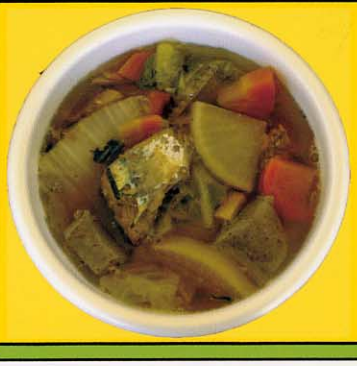
さんま汁の簡単でおいしいつくり方

さんまから最高のダシが出て、簡単に美味しいさんま汁が作れます。
ご家庭でどうぞおためしください。
いわき市では、しょう油ベースで作る鍋が多く食されています。
今回は、しょう油味のさんま汁のレシピをご紹介します。



1. 材料の下ごしらえをします。
   ①さんまは3～4cmくらいの大きさでブツ切りにし、内臓を取り除きます。
   小さくしすぎると、鍋に入れてから身が崩れやすくなってしまいます。
   ②野菜をカットします。少し大きめの方が良いでしょう。
   ③コンニャクはちぎるか包丁を使い2～3cm角くらいの大きさにしてください。
2. 2つの鍋（または鍋1つとヤカン1つ）でそれぞれお湯を沸かします。
3. さんまの下処理をします。（下のいずれかの方法で行ってください）
   ［鍋の場合］ ①ブツ切りにしたさんまを沸騰したお湯に入れます。
   ②さんまの身が白くなるまで、さっとお湯に通し取り出します。
   （使ったお湯は捨ててください）
   ［ヤカンの場合］ ①ブツ切りにしたさんまをザルに入れます。
   ②ヤカンのお湯が沸騰したら、まんべんなくさんまにお湯をかけます。
   湯通しすることでさんまの臭みや余分な油が取れ、おいしい鍋に仕上がります。
4. 鍋のお湯が沸いたら、大根・人参・ささがきごぼう・こんにゃくを入れます。
   アクを丁寧に取り除きます。
5. 野菜に半分くらい火が通ったら、下処理したさんまを鍋に入れます。
   さらにアクを取り除きます。
6. 野菜に火が通ったら、味付けをします。
   ①塩、しょう油、薄口しょう油、旨み調味料、だしの素を適量入れます。
   さんまや野菜から美味しいダシが出ていますので、調味料類は少しずつ入れながら味を調整してください。
   ※薄口しょうゆは色合いを良くするために使いますが、用意できない場合は、普通のしょう油だけでも大丈夫です。
   最後に白菜と長ネギを入れますが、白菜と長ネギから水分が出ますので、この時点では若干濃い目に味付けをしておくのがコツです。
7. 味の調整が終わりましたら、白菜と長ネギを入れます。
8. 白菜に火が通ったら、さんま汁の出来上がりです。
   お好みで七味などを入れてお召し上がりください。

《 材料（およそ４人分）》



さんま	3尾	
大根	1／4本	〔調味料〕
白菜	1／4個	塩
人参	1／2個	しょう油
長ネギ	2本	薄口しょう油
ごぼう	1／3本	だしの素
こんにゃく	1／2個	旨み調味料

適量

いわき・ら・ら・ミュウ
いわき市観光物産センター
971-8101
福島県いわき市小名浜字辰巳町 43-1
小名浜港1号ふ頭
tel.0246-92-3701