

東信水産
お魚かんたん
レシピ

めかじきの「ねぎま汁」 小鍋仕立て



199 Kcal (1人分) 調理時間 15分

めかじき

ねぎま
「葱鮪」は、江戸っ子に人気のあった下町の惣菜料理で、当時は安価だった「鮪」のトロと旬の「葱」をしょうゆ味で仕立てた鍋ですが、これはその応用版。トロを使わずとも、脂のつためかじきでぜひお試しください。
だし汁の中で柔らかく口当たりのよくなっためかじきは、葱との相性も抜群で、それぞれのうまみの溶合った汁は、ほっと心とむ味わいになります。きのこ類や白菜、春菊などを加えていただいても結構です。

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

めかじきの「ねぎま汁」 小鍋仕立て

冬の食卓にほっと心とむ味わい

199 Kcal (1人分) 調理時間 15分



このひと手間で
かんとおいしくなります。

材料 (2人分)

- ・めかじき 2切れ
- ・長ねぎ 1本
- ・豆腐 1/2丁
- ・ほうれんそう 1/2束

【なべ汁】

- a { ・だし汁 200ml
- ・酒 40ml
- ・うすくちしょうゆ 大1
- ・ゆずの皮 少々
- 又は ゆず胡椒

作りかた

- ① 長ねぎは3センチのぶつ切りにする
めかじきをひと口大に切り、熱湯にさっとくぐらせ
表面が白になったらペーパータオルにとる
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切る
ほうれんそうは茹でて
4センチ程度の長さに切る
- ③ 小鍋にaと長ねぎを入れて沸かし、
長ねぎが柔らかくになったら
①のめかじきと②の豆腐と
ほうれんそうを入れる
豆腐が温まったらできあがり



仕上げにゆずの皮をのせ、
香りをプラス。

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社