



ハッピーレシピ辞典



あいなめの吸い物・・・はもにも負けないおいしさ。



材料(4人分)

あいなめ(中)	1尾
きゅうり	1/4本
木の芽	少々
くず粉 (または、かたくり粉)	適量
一番だし	3・1/2カップ
塩	小さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1
化学調味料	少々

【下準備】

・一番だしをとっておく

- 1 あいなめはウロコをていねいに取り、ぬめりをよく洗って頭を落とす。次に腹を開いてワタを除き、水洗いして水けをふく。
- 2 1のあいなめを三枚におろして腹骨をすき取り、皮を下にして置き、頭のほうから細かく骨切りして片身を2切れに切り、くず粉をまぶして熱湯で1~2分ゆでておく。
- 3 きゅうりはスプーンの柄でしんを抜き、皮を四面落として小口から薄く切る。これを熱湯にサッと通し、1カ所を切って2つ一組の写真のようなリングにする。
- 4 分量の一番だしに塩小さじ1/2、うす口しょうゆ小さじ1、化学調味料少々を加え、吸い物の味をつける。
- 5 椀に2のあいなめと3のきゅうりを入れ、だしを熱いうちにつぎ、木の芽を浮かせる。

【コツ】

・ていねいに骨切りしたあいなめに、くず粉をまぶしてゆでると、口あたりよく仕上がります。

【メモ】

・くず粉のことを産地名から「吉野くず」と呼び、これを使った料理に吉野汁、吉野煮、吉野酢あえなどがあります。