

コチのお吸い物 ~アラを有効活用!~

材料

- ・コチのアラ
- ・塩 少々
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・昆布 1枚(5cm程度)



●お吸い物の作り方



① コチのアラをボールに入れ、塩を3本指でひとつまみ入れる。



② 血合いが残っていれば綺麗に取り除き、かるくもんだら1時間ねかす。



③ 鍋に湯を沸かし、網でコチを5秒ほど湯にいれる。



④ 5秒たったコチを氷水に入れ、この氷水でぬめりや汚れを除く。



⑤ この氷水でぬめりや汚れを丁寧に落とす。
※臭みをなくす重要なポイントです!



⑥ 鍋に270ml×3杯の水と昆布(5cm程度)を入れ、火はごく弱火にする。



⑦ 昆布に爪が入るくらい柔らかくなったら、昆布を取り出す。



⑧ 塩少々、みりん小さじ1、薄口しょうゆ小さじ1を入れて完成!

●丁寧に汚れを取ると、臭みもなくコチの旨味もグッと染み渡ります!

●お好みで 豆腐や三つ葉、白髪ねぎを入れると良いですよ!

※あまり具をいれすぎない事がポイント!