



ハマチの赤だし

・材料 (4人分)

ハマチ(アラ)	…250 g
豆腐	…1/8丁
エノキダケ	…1/6袋
乾椎茸	…1~2枚
だし汁	…600cc
赤味噌(八丁味噌)	…大さじ3
薄口しょうゆ	…大さじ1
ミツバ、細ネギ、粉山裾	

・作り方

- ① ハマチアラは適当な大きさに切り、湯ぶり(熱湯にくぐらした後、氷水につける)。
- ② 乾椎茸はもどして石づきを取り細切りにする。豆腐は、サイコロ状に、エノキは2cm長さに切る。ミツバは2cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、ハマチと椎茸を入れてアクをとりながら煮る。薄口しょうゆで下味をつけ、ハマチが煮えたら、豆腐とエノキダケを加える。
- ④ 味噌を溶き入れ、ミツバを加えてひと煮立ちさせ、器に注ぐ。
- ⑤ 好みで小口切りにした細ネギ、粉山裾をふりかけていただく。

★ここがポイント★

- 出来上がりの赤だしの味と色のバランスから、薄口しょうゆを加える。
- だし汁の取り方。鍋に水4.5カップと昆布10gを入れて中火で煮て、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節15gを加え、さっと煮て火を止め、かつお節が沈んできたらこす。