

鮭の粕汁



●材料 (2~3人分)

- ・だし 1000cc
- ・味噌 100g
- ・酒粕 80g
- ・大根 250g
- ・人参 70g
- ・ごぼう 70g
- ・コンニャク 1/4丁
- ・塩鮭切り身 1枚
(150gくらい)

[薬味] 長葱、かんずり など



にいがたのお味噌は「米味噌」。
今回はあえて味噌をこさずに、そのままお鍋に投入！
味噌かすまで余すことなく美味しく頂けるメニュー。
酒かすのとろとろと、味噌かすのつぶつぶが
お口の中でとろけますよ♪

●作り方

- ① 塩鮭を一口大に切り水でさらし塩抜きをします。
(30分~1時間くらい)
- ② 大根、人参、ごぼう、コンニャクを、食べやすい大きさに切り、だしといっしょに鍋に入れ、火にかけます。
- ③ 野菜が柔らかくなるまで中火で煮て、塩抜きした鮭を入れて3分くらい煮て火を止めます。
- ④ 火を止めたら酒粕、味噌を入れて出来上がり。