



brodo di pesce

真鯛の潮汁



【材料】

| | |
|-------------------|--------------|
| 真鯛のアラ（頭・骨） | 1尾分 |
| （塩　　小さじ1） | |
| 熱湯 | 1 ½ 位 |
| ※塩漬けケッパー | 15粒 |
| 昆布 | 10 cm × 5 cm |
| 水 | 1.5 ½ |
| （薬味） | |
| 生姜 | |
| ミョウガやシソの葉などお好きな薬味 | |

※印はアサクラアイテム

YouTube/アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol63 より

【作り方】

- 1) 鍋に1.5リットルの水、昆布、塩漬けケッパーをいれてしばらくおく
- 2) その間に鯛の処理をする。鯛のアラに小さじ1の塩を振って全体になじませ15分おく
- 3) 水で洗い流し平ざるまたはざるに重ならないように並べる
- 3) やかんで沸騰させたお湯の半分を鯛のアラの上に回しがけする、ひっくり返し残りのお湯を全体にかける
- 4) 水または氷を入れた水を用意しその中に鯛を入れて、血合いや取り切れていない鱗や脂を手でしごき取り除く
- 6) きれいになったらざるにあけて水けをきる
- 7) 先ほどの1)の鍋にアラを入れて中火にかける
- 8) 湧くまで10分以上かかるので途中アクが出てきたら丁寧に取り除く
- 9) 湧いたら弱火に5分から10分そのままふつふつの火加減で煮る
- 10) 好みの濃さに煮えたらできあがり ※味をみて塩味が薄い場合は塩を足して補う
- 11) ミョウガと生姜、しその葉は千切りしたものを用意し椀にアラとお出汁を注ぎ薬味を添える

（アレンジ例/アマルフィ風潮汁）椀に盛った潮汁にガルム、レモン汁を少々添えてイタリアンパセリを添える

※アラは早く処理すればするほど美味しい出汁が取れます

アラが到着したらすぐ調理し、すぐ使わない場合はアラと出汁を分け、完全に冷めた出汁をジップロックに入れ冷凍保存をおすすめします