



Pesce di Hamo alla pescatora

漁師さんのハモ鍋



【材 料】2〜3人前

(アラのお出汁)

ハモのアラ

1 尾分

※コンチェントラートデルマーレ

小さじ1

昆布

10×10 cm

醤油

大さじ1

塩

小さじ1/2

水

1 リットル

(具材)

ハモ

半身

たまねぎ

中 1.5 個

きのこ類(今日はえのき)

1 束

三つ葉

適宜

※コンチェントラートデルマーレ

小さじ1/2

弱

(※印はアサクラアイテム)

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 114 ライブクッキングより

【つくり方】

1) 鍋に1リットルの水、昆布、いれてしばらくおく

(その間にハモのアラの処理をする)

2) アラはさっと流水で洗う

3) アラをボウルに入れコンチェントラートデルマーレをふり、手で全体に馴染ませ水で洗う

4) 軽くペーパータオルで全体の水けをふく

5) あらかじめ魚焼きグリルを温め焼き魚をするようにハモの両面をしっかりと焼く(焦げ目がついてもよい)

6) 昆布を浸した鍋に焼いたアラを入れて火をつけ中火で沸騰するまで煮る

7) 沸騰したら弱火でふつふつという火加減をキープし蓋をしないで15分煮出す(10分でも出汁が出た)

8) 漉す

(鍋の用意)

1) ハモは食べやすい大きさに切る

2) 玉ねぎは厚めにスライスする

3) 三つ葉やきのこも食べやすい大きさに切ってハモ、玉ねぎ、三つ葉を大皿に盛る

4) 鍋にアラの出汁をはり、醤油、塩で味付けする

5) 煮立ったら玉ねぎを入れ、頃合いを見てハモ、きのこや三つ葉を入れる

5) さっと煮えたらできあがり

(鍋の後のめ)

一通り食べたら茹でたうどんやそうめん、または冷ご飯を加え溶き卵を流し入れかきたまにする