

寒鱈汁(どんがら汁)



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	140kcal
● タンパク質	23.2g
● 脂質	0.9g
● 炭水化物	11.5g
● 食塩相当量	2.1g
● カルシウム	72mg

寒鱈汁(どんがら汁)は、日本海の荒波で産卵期を迎えた寒鱈を余すところなく使う漁師料理。



材料(4~5人分)



寒鱈	1尾
長ネギ	3本
岩のり	1袋
味噌	50g
酒	30cc

★お好みで豆腐などを入れても良い



調理工程(調理時間:10分間)

- ①寒鱈は頭を落とし、内臓を取った後に骨ごとぶつ切りにする
- ②肝臓は、食べやすい大きさに切り、水から茹でる
- ③沸騰したら、酒とぶつ切りにした寒鱈を入れ煮る
- ④③を煮ながら、あくをすくい、火が通ったら味噌を入れて味を調える
- ⑤④に白子を入れ少し煮る
- ⑥斜め切りした長ネギを入れ、少し煮た後に火を止める
- ⑦椀に盛り付け、岩のりをのせて出来上がり