

たらのたず鍋

【233kcal/1人当り】

調理時間
20分



青森の郷土料理で、「たず鍋」とは「自子の鍋」という意味。
自子が鍋にコクを出し、食べた後は身体がほっかほっかになります。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (4人分)



たら 400g(3~4枚)
白子 200g
長ネギ 1本
えのき 1袋
セリ 1束
白菜 1/6株
焼き豆腐 1丁

A
出汁 3カップ
酒 大さじ3
醤油 大さじ3
みりん 大さじ2

作り方

1. 白子は食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふって15分置き、水を何度か替えながら洗う。
2. たらは食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふって10分置き、出た水分をキッチンペーパーでふきとる。
3. 長ネギは斜め切りに、白菜とセリはざく切りにする。
豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきは手でほぐす。
4. 土鍋にAを入れ、沸いたら野菜、豆腐、たら、白子の順で加え、火が通ったらいただく。



たらのたず鍋

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

