



伝道師協会 石塚会長 (坂本屋旅館) 直伝!



▲軍手をして作業するとラクチン! 白子(タツ)はハサミで切ると簡単。固いところは関節や骨を意識しながら包丁を入れると簡単にさばけます。

庄内  
浜文化  
伝道師

調理担当

山形県・住みます芸人  
やまがた特命  
観光つや姫大使

三浦 友加

♥ブログ <http://miura-yuka.laff.jp/blog/>



# 身は入れず、アラと臓物、水と味噌のみ! タラのどんがら汁

ガンガン煮立てて  
アクをドンドン  
取ると旨くなる!

それだけで  
深いコク  
甘味、旨み!

材料(10人分)

どんがら 2kg  
水 4000cc  
味噌 適量  
岩のり 適量  
せり 適量

\*頭とヒレは大きめの一口大にする  
\*胃袋は開いてぬめりを包丁でそぎ  
1cm幅に切る(中骨は使わない)  
\*肝・白子は一口大に切る

.....せりは、1.5cmのざく切り

- 1 どんがらの4倍の量の水を沸かし、煮立ったら肝・胃袋を入れ5分煮る(蓋をしないで煮立てあくを丁寧にとる)
- 2 どんがらを入れて10分煮る(さらにあくをとる)
- 3 味噌で味をととのえる
- 4 ざるに入った白子を鍋の汁でさっと湯通しする
- 5 椀にどんがら、肝、白子、岩のり・せり少々を入れて完成

