

カセレシビ タラ魚醬うわてん

しょつつる汁

秋田県では魚醬のことをしょつつるといい、しょつつる汁が郷土料理となっています。お湯で溶かした魚醬と白身魚がよく合います！

【材料】二人分

- ・ハタハタ…8尾 (もしくは大8尾)
- ・ハタハタが無い場合はタラなどの白身魚3切れ&イワシのつみれ1パック分
- ・長ネギ…1本
- ・水…1リットル
- ・和風顆粒だし…小さじ1
- ・料理酒…大さじ2
- ・魚醬…大さじ3
- ・小口ネギ…少量
- ・岩のり、もしくははきざみのり少量

事前準備

- ・ハタハタを使用するのが一般的ですが、太平洋側では手に入らないこともあるため白身魚で代用しましょう。その場合つみれ団子も用意すると良いでしょう。

美味しく作るコツ・ポイント

魚醬は非常に塩分濃度が高いため入れすぎないように注意してください。計量するか、味を確かめながら少量ずつ入れるのがオススメです。



作り方

- ・長ネギを0.5mm幅の斜め切りにします。小口ネギを刻んでおきます。
- ・ハタハタの頭と尾と内臓を取ります。ブリコと呼ばれる魚卵、白子は取らないように注意！鱈などの白身魚の場合はひと口大に切り分けます。
- ・鍋に水1リットルを注ぎ、火にかけます。温まってきたら和風顆粒だし小さじ1、料理酒大さじ2、しょつつる大さじ3を加えて味を整えます。
- ・ハタハタ (もしくは白身魚とイワシのつみれ団子) を加え、1分ほど煮込みます。アクが出ますので、おたまですくって捨てましょう。
- ・長ネギを加えて、しんなりするまで煮込みます。
- ・仕上げに小口ネギを散らし、のりを添えて完成です。

