

アジのつみれ汁

H15年11月19日

講師：日紫 喜芳子 先生



材料（6人分）

アジ大3匹（正味）	180g
おろし生姜	大1分
赤みそ	大1
酒	大2
パン粉	大1
卵	1/2個
大根の皮	適量
にんじんの皮	適量
なま椎茸	3本
ネギ	2本
昆布	10cm
水	5C
信州みそ	50g
溶きからし	少々

1. アジは頭、内臓を取り除き、一度綺麗に水洗いして水気を切る。
2. 3枚におろした後、ザク切りにしてAを合わせ、フードプロセッサーにかけて、冷蔵庫でねかす。
（写真）
3. 水に昆布を入れて火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出し、千切りした大根と人参の皮を加える。
- 4.〔2〕を一口大の団子に丸め、鍋に落とし（写真）であくをすくいながら、いちょう切りの椎茸を加え、弱火で10分煮る。
5. 味噌を溶きのばしながら加え、小口切りしたネギを加えて腕にもる。（写真）
好みで溶きがらしを入れてもよい。



写真

スプーンを2本使うとやりやすい。



写真



写真