

66. タラのどんがら汁

庄内地方

材料

タラ	4.5 kg
(頭、油わた、骨のついたもの)	
大根	500g
ごぼう	200g
わらび	150g
豆腐	1.2 kg
長ねぎ	400g
味噌	150g

作り方

タラの身と頭、油わたを一口大に切る。

ごぼうはさがきにし、水に放つ。

わらびは1 cmの長さに切る。

豆腐は1 cm角のさいの目切り。

ねぎは斜め切り。

鍋に水を入れ沸騰したら油わたを入れ、一煮立ちさせる。

タラの身、頭、ごぼうを入れ中火で15分程煮る。

アクをよくすくい取る。

味噌を溶いて入れる。

豆腐を入れ、一煮立ちしたら火を止める。

盛りつける直前にねぎを入れる。

- うしお汁にしてもよい。

67. 子づけ煮

庄内地方

材料

子づけ(タラの子)	800g
にんじん	300g
こんにゃく	
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	

こんにゃく、にんじんは千切りにしさと茹でる。

タラの身の煮付けた汁があったらそれを利用、ない時は、水、醤油、酒、みりん、砂糖で煮る。

にんじんが柔らかになったら弱火にして、子づけを入れよくかき混ぜ、一煮立ちさせて出来上がり。

(温海町 つくし会)

佐藤 てい子