

## 79. 鮭の一本料理(その6)

### はららご(イクラ)のつくり方

庄内地方

材料  
はららご(イクラ)  
塩

うすい塩水をつくる。

はららご(イクラ)を の塩水の中で2~3回手早く、ていねいに洗いながら、袋の中から出す。

つぶさないようにきれいに洗い、水気を切る。

風をあてないように、すぐふきんをかけておく。

### ポイント

- 真水では、絶対洗わない。

- 風にあてると皮がかたくなるので、手早く容器に入れ、ふきんをかける。
- 半透明なので、つぶさないようにていねいにあつかう。

### < 食べ方 >

袋から出したはららごを25~30%の塩水に入れ、つぶさないように静かにかきまわしながら、5分位つけておく。

それを、塩、酒、しょうゆで味付けして、大根おろしをそえて、食べる。

### < 保存法 >

< 食べ方 > のはららごを、食べる分だけ小分けして小さな容器に入れ冷凍する。

食べる時は冷蔵庫に移し、自然にとかして食べる。

(酒田市)

阿部 政子

## 80. 鮭の一本料理(その7)

### さけのどんがら汁

庄内地方

材料	(5人分)
鮭切身	5切
どんがら	1/4尾程度
大根	300g
ねぎ	3本
みそ	大さじ5
だし昆布	10cm
酒	大さじ2
水	6カップ

### 作り方

昆布でだし汁をとり、魚を入れ一煮たちしたら、アクをとり酒を加える。大根は、そぎ切りにして、 に加え、さらにみそと斜め切りしたねぎを入れる。

(遊佐町)

村上智恵子