2018

こころと
からだに贈る
魚のおはなし

12月

寒い冬は、おばあちゃん直伝の「たらのあら汁」

魚は新鮮な刺身が一番という人もいるけれど、
寒い冬は、「あら汁」が食べたい。
おばあちゃんから受け継がれた伝統の味は、
子どもたちも喜ぶ我が家の逸品。
味が染みる下処理の仕方も、
骨に気をつけた上手な食べ方も、
おばあちゃんに教えてもらったなあ。

12月の旬はタラ

県内の主な
水揚げ漁港

- 石巻
- 女川
- 南三陸
- 七ヶ浜

毎月第3水曜日は
みやぎ
水産の日

旬の食材で美味しいレシピ

おばあちゃんの味 たらのあら汁をつくる

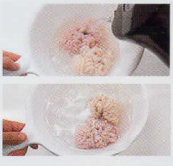
材料（2人分）

タラのアラ	300g	昆布	5cm
塩	大さじ2	酒	1/2カップ
白子	100g	水	約2カップ
大根	中1/5本	味噌	大さじ2.5
人参	小1/3本	※お好みで七味唐辛子	少々
長ねぎ	1本		

① 下処理 1

タラのアラをボウルに入れて塩を振って10分ほど置き、全体に熱湯を回しかける。すぐに水を足し、手を入れられる温度になったら、血液やぬめりをこすり落としてザルにあげておく。

② 下処理 2



白子は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、熱湯を回しかけたらすぐに氷水（分量外）にとり、水気を切っておく。

③ ダシ昆布と日本酒を

鍋に水と昆布を入れて、いちょう切りの大根、小口切りの人参、下処理したアラを入れて酒を加え、火にかける。

④ アクをとる

鍋に火が入るとタラの『アク』出てきますのでこまめに取り除きましょう。

Point

きちんとアクを取ることでスープが透明になります。

⑤ 仕上げ

中火で10分煮た後、野菜に火が通ったら味噌と斜め切りの長ねぎを加え、最後に白子を入れて2分で火を止める。

おばあちゃんの知恵袋

あら汁の残りで、炊き込みご飯

タラのアラ汁を濾しておき、炊飯器にセットした米にアラ汁の残り汁を1カップ加え、目盛りまで水を足したら炊飯スイッチをオンにする。▶ 炊きあがったらすぐに全体をかき混ぜた後、5分蒸らす。▶ 刻んだ三つ葉を散らして出来上がり。

材料（2人分）

米	1.5合
鍋の残り汁	1カップ
三つ葉	2本程度

※残り汁が足りない場合は、炊きあがりに刻んだ白菜漬けなどを足して混ぜても美味しくなります。

発行：宮城県水産業振興課　www.pref.miyagi.jp/soshiki/suishin/suisanno-hi7.html