

一緒につくろえ お魚料理実習



1. 関あじのお味噌汁（2人分）

1. アラに塩をふって 20 分置いて、熱湯を2～3回かける。
2. 水 500ccにアラをいれて火をつける。
3. 沸騰したらアクをとる。
4. 味噌をいれて出来上がり。
5. お好みですが、ねぎ、くろめを入れても美味しい。

※ポイントはアラに塩をふって 20 分以上置くこと。余分な水分と臭みが抜けます。