

ホウボウの吸い物



身がコロコロ取れて食べやすいホウボウは、汁ものにしても骨が邪魔にならず、良いダシが出ます。深みのある味わいにほっとします。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

ホウボウ	1尾 (小さいもの)
昆布	5cm1枚
水	400cc
しょうゆ	適量
塩	適量
みつ葉	適量

下ごしらえ・準備

下処理してあるホウボウを用意します。

作り方

- 1 ホウボウはよく洗い、1～2cmの輪切りにします。
- 2 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出します。
- 3 2に1を入れ、アクを取りながら弱火で10分ほど煮ます。
- 4 3をしょうゆと塩で味を調えて、お椀に盛ったらみつ葉を散らします。



ホウボウはいいだしが出ることで知られています。煮魚にする時は煮汁と一緒に根菜類を煮るといい付け合わせになります。大きさを料理方法を変えてみては。小さなものはぶつ切りにして煮つけ、鍋や汁物に。大きなもので鮮度が良ければお刺身に。刺身にする時は、頭や骨も捨てずにスープにしてみました。