

タイのあらスープ



魚のアラからはとても良いダシが出ます。なかでも魚の王様、タイのダシで取ったスープは塩で味を調えるだけで極上スープに仕上がります。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

タイのアラ	1パック
アラが浸るくらいの水	
昆布	5cm
塩	少々
みつ葉	適量

下ごしらえ・準備

生臭みを取るためにアラを良く洗い、熱湯をかけます。

作り方

- 1 鍋に水と昆布、アラを入れて火にかけます。煮立ったら昆布を取りだし、弱火にして15分ほど煮ます。
- 2 塩で味を調えて、お椀に盛ってみつ葉を散らします。



赤い体に青い斑点が美しい、海の魚の王様です。目の上の青いシャドーもおしゃれですね。体が張っていて、アイシャドーがきれいな魚を選んでください。

刺身に煮魚、焼き魚・・・和食に欠かせないマダイは、料理法を選ばない魚です。そしてマダイは捨てることのない魚と言われ、アラや骨からも素晴らしくいいだしが取れます。新鮮なマダイを一匹丸ごと買ったなら、初日はお刺身、二日目は洋風にソテー、3日目はアラ汁など、魚の王様を味わい尽くしましょう。