

## あら汁

日本海が荒れて白く波頭を立てるころになると、お店では鱈の切り身とともにアラが安く出回るようになります。切り身を使って品よく鍋にするのも良いでしょうけれど、アラが安いので鍋といわずにみそ汁代わりにアラ汁を作ってみましょう。まるで動物のモツのような鱈の胃袋が入っていれば最高なんですけど、なかなか胃袋入りのものなんて手に入りません。①適当な大きさに切って ②湯引きして ③塩で掃除します ④軽く流して ⑤鍋にに入れてアク取りをする ⑥野菜を入れて ⑦味噌を溶く 粕汁が好きな方は酒粕を入れてもOKです。

鱈の出汁と味噌の味で食べるので、特別な出汁は必要ありません。野菜はこの他に大根や人参など、お手軽簡単です。七味などを振りかけてもいいですよ。

