



■ 4人分

所要時間 10分

豆腐となめこのみそ汁(煮干しだし)

材 料		
豆腐(さいの目)	1/2丁	
煮干しだし	700cc	
みそ	40g	
しょうゆ	2~3滴	
万能ねぎ(小口切り)	1本	

Check Point

火を止めてからみそを入れます。
みそを入れてから、煮立ると
みその香りが飛びます。

作り方

- ① 鍋にだしと豆腐を入れて火にかける。煮立ったら火を止め、みそを溶き入れ、しょうゆで香りをつけて椀に盛り、ねぎを散らす。

■煮干しだしの取り方

- ① 鍋に頭・腹わたを取り除いた煮干し30g・あれば昆布9g・水900cc・酒小さじ1を入れ、30分位浸す。中火にかけ、沸騰したら弱火で7~8分煮出してからこす。

あじのたたき

材 料

あじ(刺身用)	1尾
【三杯酢】	
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
水	大さじ1/2
万能ねぎ(小口切り)	1本
おろししょうが	小さじ1
青じそ	2枚



所要時間 20分

作り方

- ① あじは三枚におろして、皮をむき、中骨を取る。
② あじを5mm幅くらいに切って軽く塩をふり、ねぎ・しょうがをのせて包丁で軽くたたく。
青じそと共に器に盛り、三杯酢又はポン酢を添える。

Check Point

あじは新鮮なものを使いましょう。
アニサキスが心配な場合、
火を通すか、1日冷凍すれば
安心です。

あじの三枚おろし

はじめでもできる
三枚おろし

五



二枚におろす

お腹のほうから中骨にそって尾まで包丁を入れる。同様に背側からも包丁を入れ、上身を切り離して二枚にする。

一



ぜいごとうろこを取る

水洗いし、硬いうろこ（「ぜいご」という）をお腹の上あたりまで切り取る。包丁を立て、尾から頭に向けて全体のうろこも取る。

六



三枚におろす

中骨のついたほうは、再度背側とお腹側から包丁を入れ、同様に切り離す。

二



えらを出す

えらぶたから指を入れ、左右のえらをつまんでゆっくり引き抜く。マアジのえらはやわらかいので、引っ張れば内臓の一部とともに簡単に取れる。

七



腹骨をすき取る

身の端にある腹骨を切り取る。刺身の場合は、指で表面をなでて血合い骨を探りながら、骨抜きで1本1本抜いていく。

三



腹に包丁を入れる

お腹の部分に切り込みを入れ、内臓を出して水で洗う。このとき血合い（黒い部分）をかき出し、しっかり洗い流すと臭みが残らない。

八

血合い骨を抜く

身のまんなかあたりに指をすべらせ骨を見つけて抜く。



四



頭を落とす

胸ビレのつけ根あたりに包丁を当て、頭を落とす。

九



皮を引く

皮を少しめくり、皮を下側にして指で押さえ、包丁の背で皮をこそげるようにしてはがす。