

ほうぼうのとろろ浸し

(2人分)



ほうぼう(切り身)	2切れ
ながいも	50g
揚げ油	適量
だし汁	大4
濃い口しょうゆ	} 大1
みりん	
練りわさび	少々

作り方

- 1 だし汁・濃い口しょうゆ・みりんを鍋に入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- 2 ほうぼうを180度の揚げ油で表裏あわせて1分ほど素揚げする。
- 3 熱いうちに2を1に浸す。
- 4 すり鉢でながいもをする。
- 5 3を皿に取り出したら、残っただし汁を大さじ1かける。
- 6 5にながいもをかけて、最後にお好みで練りわさびを添えて完成。

**今回の食材****ほうぼう**

ほうぼうの名前の由来は、発達した胸びれで方々にはうため、という説有り。
産卵前に栄養を蓄えた今が最も旬!

**~ほうぼうの美味しい見分け方~**

- ① 美しい赤色
- ② よく澄んだ目の色
- ③ 胸びれが色あざやか
- ④ 体が良く締まって張ったもの