

梅吸

エネルギー: 120Kcal(1人分)



材料と分量(分量は2人前です)
梅干し 2個
酒 カップ1
かつおだし汁 カップ3
塩/薄口しょうゆ 少々
花かつお(追いかつお) 1つまみ(約3g)
わかめ 適量
青ネギ 1/2本

作り方

- (1) 梅干しを針打ちする。
- (2) 煮きった酒(梅干しが浸る程度の量)に(1)を入れて弱火で15分炊く。
- (3) 花かつおと昆布でとったかつおだし汁を加えて、塩と薄口しょうゆで味を整える。香りづけに花かつおをひとつまみ※₁いれて、キッチンペーパーでこしてだし汁をつくる。
- (4) 椀に煮た梅干しを入れて、だし汁を入れ、わかめ、青ネギをトッピングしてできあがり。

※1: だし汁をつくる時に火を入れてたくとかつおの香りが薄くなるため、仕上げる直前に少量のかつおを入れて香りづけをする。= 追いかつお

