

カジカ汁

【材料 1人分】

カジカぶつ切り 1/4 パック (100g)
A 大根 2 cm位 (25g)
にんじん 1/4 本 (20g)
じゃがいも 1/2 個 (50g)
玉ねぎ (小) 1/2 個 (40g)
つきこんにゃく 1/4 袋 (25g)
木綿豆腐 1/8 丁 (40g)
長ねぎ 1/4 本 (20g)
日本酒 小さじ2
昆布 5 cm位
(昆布茶や粉末昆布だし可)
みそ 大さじ1位
水 1 カップ

【作り方】

- ① 野菜は小さめの一口大に切る。
- ② カジカは、熱湯をかけて水洗いする (省略可)。肝はそのままか、細かく刻む。
- ③ 鍋に水と昆布、A の材料を入れ、火にかける (ふたはしない)。沸騰したらあくをとり、日本酒を入れて中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火を弱め、みそを溶き入れ、長ねぎと豆腐 (崩しながら) を入れる。お好みで七味唐辛子を振る。

※カジカによって、だしの出方に差があります。コクが足りなければ、顆粒だしを少し加えると良いでしょう。

【オススメコメント】

北海道の冬の郷土料理。
カジカの肝はビタミンDが豊富なため
骨の健康に役立ちます。



🍷 1人分のおおよその値段 250円

★高齢者におすすめ