

各地のおいしい味を楽しみませんか。

当店からのご提案!

全国

ふ

る

り

ど

自

慢

ふるさと自慢
料理メモ

山形県 どんがら汁



山形県庄内地方の郷土料理。この地方では寒の季節に獲れる真鱈を「寒鱈」と呼び、冬に欠かせない食材になっています。どんがら汁はこの寒鱈の頭から骨・内臓まで鍋で煮込んだあら汁。「どんがら」とは「胴殻（どうがら）」が転じたもので、鱈の「身とあら（ガラ）」を煮るので、この名が付いたとか。

ふるさと自慢
料理メモ

茨城県 あんこう鍋



茨城県中部の沿岸地域に昔から伝わる、冬の名物料理。もともとは漁師が食べていた味噌仕立てのどぶ汁が始まりといわれています。キモ（肝臓）、トモ（ひれ）、ヌノ（卵巣）、エラ（鰓）、水袋（胃袋）、柳肉（頬肉）、皮…があんこうの七つ道具といわれ、歯、大腸以外はすべて食べられます。

材料 (4人分)

- ・真鱈の切り身……………半身
- ・アラ(頭・油わた・骨・胃袋など)……適量
- ・白子……………適量
- ・大根……………1/2本
- ・豆腐……………1丁
- ・長ネギ……………2本
- ・水……………約6カップ
- ・だし昆布……………1枚
- ・みそ……………約70~100g
- ・酒粕……………適量

作り方

- ①鍋にだし昆布と大根、水を入れ火にかける。煮立ったら昆布を取る。大根も一旦、取り出しておく。
- ②アラのぶつ切りを入れ、アクを取りながら5~6分ほど煮る。
- ③②にみそと酒粕を入れて味を調べ、真鱈の切り身・大根を入れる。
- ④豆腐・長ネギ・白子を加え、火が通ったら出来上がり。(どんぶりに盛り、岩のりをのせて食べるのが庄内流)

★これはレシピの一例です。

材料 (4人分)

- ・あんこう……………500g
- ・あん肝……………100g
- ・焼き豆腐……………1丁
- ・長ネギ……………2本
- ・白菜……………1/4株
- ・大根……………1/4本
- ・にんじん……………1/2本
- ・春菊……………1/2束
- ・えのき……………1袋
- ・しらたき……………1袋
- <割下>
- ・出汁……………5カップ
- ・酒……………1/4カップ
- ・しょうゆ……………1/4カップ
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………少々

作り方

- ①あんこうの身はたっぷりの熱湯で霜降りにして、食べやすい大きさに切る。
- ②あん肝は塩を強めにふり、約半日ほどおき強火で30~40分蒸して輪切りにする。
- ③野菜、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、しらたきはゆでておく。
- ④材料をすべて鍋に盛り、出汁と各調味料を入れ、アクをとりながら煮込み、汁ごといただく。お好みで仕上げに柚子の皮を散らす。

★これはレシピの一例です。

食材ノート

内臓も栄養たっぷり！ 真鱈とあんこう

冬の鍋料理の主役、真鱈とあんこうはどちらも高たんぱくで、脂肪分が少ない魚です。とろりと舌にとろける真鱈の白子(雄の精巣)は、ふくの白子に匹敵するほど。たんぱく質、ビタミンD、ビタミンEなども豊富です。また、あんこうの肝臓(あん肝)も、「海のフォアグラ」といわれる珍味。皮やヒレなどにはコラーゲンやビタミン類などもたっぷりです。ただ、新鮮なものを選ぶこと、食べ過ぎないことも美味を味わうポイントです。

