



おいしさを逃さず最後まで

## タイのアラのチゲ風

頭や骨周りには旨味も栄養もたっぷり。魚のダシが効いたピリ辛スープが、体の中から温めてくれます。



### ● 材料 (4人分)

- タイのアラ……1匹分
- ↳ 塩を振ってしばらく置く
- 大根、白ネギ…各1/4本
- 玉ネギ……………1/2個
- ニンニク……………1片
- ニラ……………1/4束
- 水……………4ツツ
- A 酒……………大さじ2
- 豆板醬……………小さじ1~2
- 塩……………小さじ1/2

### おいしいe-POINT

アラの下処理は丁寧に。湯通しを80度くらい(煎茶をいれる温度)の湯で行うと、旨味を残したまま臭みが取れます。

### ● 作り方

- 1 タイはさっと湯通ししてから水洗いし、ウロコなどを取り除く。大根、玉ネギは半月切り、白ネギは小口切り、ニンニクは薄切りにする。
- 2 鍋にAと大根を入れ、強火で煮る。大根が軟らかくなれば、ニラ以外の野菜類とタイを入れて煮込む(写真)。
- 3 塩で味を調えて加熱を止め、ざく切りにしたニラを合わせて器に盛る。

煮立ったところにアラを入れる。熱伝導に優れたIHは煮立ちが早い!

