

イタリアン鰯のつみれ汁

鰯の骨まで使って、つみれ汁をイタリアンにアレンジ。

調理時間

20分

1人当り

298kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・鰯 4尾 (1尾つみれ約2個分)
- ・にんにく (みじん切り) 少量
- ・しょうが (みじん切り) 少量
- ・デイル (みじん切り) 2枝
- ・塩 適宜
- ・黒コショウ 適宜
- ・片栗粉 20g
- ・オリーブオイル 10ml
- ・水 500ml
- ・レモンの薄切り 少量



●作り方

- ① 鰯は下処理 (皮をむく) をし、身の部分にはんにく、しょうが、デイルと一緒に包丁で細かくたたいておく。骨はよく洗い取っておく。
※下処理に自信がないときは、お気軽に店員にお申しつけください。
- ② ボウルに①を入れて、塩、黒コショウ、片栗粉を加えて味をととのえ、つみれとする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、鰯の骨を入れて中火で炒める。
- ④ ある程度炒めたら水を加えて弱火で約15分煮て、鰯の骨を取り除き、スープとする。
- ⑤ ②のつみれをスプーン2つを使い適当な大きさに丸めて、スープに加える。
- ⑥ 5分ほど加熱し、塩、黒コショウでスープの味をととのえ、レモンの薄切りを飾り、完成。

POINT① スープを沸騰させないこと。
(沸騰させるとつみれが煮崩れて
スープがにごります)



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る