

## 11/24 (木) 北海道のブイヤベース!? 三平汁 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

塩鮭の切り身：2切れ(150g程)

大根：5cm

にんじん：1/2本

じゃがいも：2個(150g程)

長ねぎ：1/2本

生姜の薄切り：3枚

水：800ml

和風だしの素：小さじ2

酒：大さじ1

塩：適量

一味唐辛子：お好みで

- ① 塩鮭は3等分して、熱湯をかけ、水気を拭き取る。
- ② 根菜類はそれぞれ皮をむき、大根は5mm厚さのいちよう切りにして、にんじんは5mm厚さの半月切りにし、じゃがいもは一口大に切って、10分ほど水にさらし、ザルに上げて水気を切る。長ねぎは5cm長さ分を薄く斜め切りにして、残りは1cm幅の斜め切りにする。
- ③ 鍋に②の大根・にんじん・じゃがいもを入れて、水を注ぎ、火にかける。沸騰したらだしの素を入れ、中火で7~8分煮る。
- ④ ③の鍋のじゃがいもがやわらかく煮えたら、①の塩鮭・②の1cm幅の長ねぎ・生姜・酒を加えて、アクを取りながら、塩鮭に火が通るまで弱火でコトコトと5分ほど煮る。
- ⑤ ④の味をみながら塩を加えて味を調える。
- ⑥ ⑤を器に盛って、②の薄切りにした長ねぎを散らし、お好みで一味唐辛子をふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。