



タイのアラ炊き

● 材料（4人分）

- タイのアラ 2尾分
- ゴボウ 大1本
- 米のとぎ汁 適宜
- 木の芽（もしくは柚子の皮） 適宜
- A {
  - だし汁 1カップ
  - 砂糖 70g
  - みりん 2/3カップ
  - しょうゆ 2/3カップ



● 作り方

- ① タイのアラは食べやすい大きさに切り、皮を上にしてザルに並べ、熱湯をまんべんなくかけた後、水の中でうるこや血合いを除き、水気を切る。
- ② ゴボウはたわしで皮をこそぎ、食べやすい大きさに切る。米のとぎ汁で柔らかくゆで水洗いする。
- ③ 鍋にAの煮汁を用意し、①と②を入れて煮る。アクが出たら取り、落とし蓋をして中火で煮汁がほとんどなくなるまで炊く。（時々鍋を傾けて煮汁をすくいかけ、照りよく仕上げ味を含ませる）
- ④ 器に盛り、木の芽（もしくは柚子の皮のせん切り）を散らす。

● 味・作り方の特徴、PR

春は桜ダイ、秋は紅葉ダイと称して、タイの美味しい時期です。  
残った骨にお茶をかけた一品は「医者殺し」と呼ばれて、昔から伝統料理として食されています。

● 下関産の食材

タイ・ゴボウ、木の芽、柚子

● 一人分栄養価

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| エネルギー            | 217 kcal         |
| たんぱく質            | 13.2 g           |
| 脂質               | 5.4 g            |
| 炭水化物             | 25.3 g           |
| ナトリウム<br>(食塩相当量) | 1119 mg<br>2.9 g |

● 食事バランスガイド

|        |           |
|--------|-----------|
| 主食     | 0 っ(SV)   |
| 副菜     | 0.5 っ(SV) |
| 主菜     | 2 っ(SV)   |
| 果物     | 0 っ(SV)   |
| 牛乳・乳製品 | 0 っ(SV)   |

