



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 (食塩相当量)	1119 mg 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)

