

## 煮なます



### 材料(20~30人分)

- ・鮭のあら……………1本
- ・大根……………1本
- ・ニンジン……………3本
- ・ねぎ……………2本
- ・塩真たらこ……500g(1腹の半分)
- ・みりん……………100cc
- ・酢……………200cc

### 1.

鮭のあらは、頭から捨てることなく骨が溶けるまで7~8時間ほど煮る  
①鍋にひたひたの水を入れ、強火で頭がほぐれるぐらいまでアクを取りながら1~2時間ほど煮る。  
②水が少なくなるまで弱火で6時間ほど煮る



### 2.

大根、ニンジンはかんなにかける。大きい鍋に入れ、大根から水分が出てくるまで5~10分ほど蓋をして煮る



### 3.

真たらこは皮からほぐしておく。ねぎはみじん切りにする



### 4.

2がしんなりしてきたら、あら、真たらこを入れ軽くかき混ぜ、みりんを入れて5分ほど煮る。味見をして薄かったら塩で調整する



### 5.

酢を加えかき混ぜ、そこにねぎを入れ蓋をして火を止める。余熱でねぎがしんなりしたら完成



### [応募者からのコメント]

嫁いで55年、正月料理としてかかすことなく義母が作ってくれた料理です。初めて食べたときは、こんなに料理があるんだととてもおいしく食べたことを忘れることができません。

### [料理のポイント]

- ・鮭のあらは、さけの中骨の水煮缶を代用することも可。
- ・皮も食べられるので、気にならないようなら最後に入れてもよい。