

ちだい 潮汁

材料（4人分）

ちだい （一尾 4～500 g）	（頭）、中骨
豆腐（木綿）	1/2 丁
長葱	1 本
昆布	適量
酒	適量
塩	適量
薄口	少々



作り方

- ① ちだいは薄塩をふる。（15分位）
霜降りして冷水にとり、ウロコ、血合などを取り除く。
- ② 鍋に水、酒、昆布、と①を入れ静かに火を通していく。
沸騰する前に弱火にする。昆布を取り出す。
- ③ ②に豆腐（角切り）、長葱（斜め切り）を入れ、火を通し、味を付ける。