

おすすめ調理法

ふぐ鍋

材料

- **だし用昆布**(ない場合は、入れなくても結構です。)
- **豆腐**適量
- **野菜類**(白菜、長ネギ、しいたけ、えのき、春菊など)
- **はるさめ**
- **ご飯、卵(雑炊用)**

※ポン酢はお好みのものをお買い求めいただきご使用ください。



①土鍋に水をはり、水から湧かします。

もしご家庭に昆布があれば昆布を入れて沸騰させてください。一煮立ちしたらアクを取り、昆布を鍋から上げます。昆布がない場合は、入れなくても大丈夫です。

②沸騰している鍋に「ふぐの切り身」を入れます。

③再度沸騰してきたら野菜を入れます。

グツグツ煮ないように火加減を調整するのがおいしく召し上がるためのポイントです。鍋にはふぐの旨さが溶込んでいるので、野菜の甘みと絡まっておいしく召し上がれます。

④次にお豆腐を入れます。

豆腐は3～4cm角程度に切って入れます。豆腐に火が通った頃を見計らって春菊を入れ出来上がりです。小鉢にとってポン酢でお召し上がりください。

⑤ふぐをお召し上がりの後は、残ったスープで雑炊を作ります。

適量のご飯と溶き卵を準備します。

⑥スープの準備をします。

土鍋のスープから残った野菜を全てすくいあげます。

⑦雑炊を作ります。

スープだけになったらひと煮立てさせて、用意したご飯を入れます。沸騰してきたら溶き卵を入れ、蓋をします。

⑧仕上げはお好みで調整ください。

少し蒸らしてから鍋ふたをあげ、万能ねぎをちらします。味付けはお塩かポン酢をお好みで加えてもおいしく召し上がれます。少し薄めの塩味で味を整え、食べる時にお茶碗に少しポン酢を入れて自分好みの味に調整し、お楽しみください。

⑦ 白子を入れても絶品!!

- ご飯の次に白子を入れる。
- お召し上がり直前に、滑らかな口当たりになるように仕上げのため、はさみや包丁で切れ目を入れてから、お召し上がりください。



白子ポン酢

- ① 沸騰した湯に入れて、中火で再沸騰後、火を止め10分待つ。
- ② 適当な大きさに切る。
- ③ ポン酢、大根おろし、ねぎをかけて完成。

白子の塩焼き

- ① 白子の水分をよくふき取り、適当な大きさに切る。
- ② アルミホイルにのせ、塩・こしょうをし、白子に醤油を1～2滴かけて焼く。

ひれ酒

- ① ひれを弱火でじっくりキツネ色になるまで焼く。
- ② お酒を70～80℃位まで熱します。
- ③ ひれとお酒を入れ、約1分蒸らしたら完成。

※同じひれに熱燗のお酒を注ぎ足して、**香味が無くなるまで楽しめます。**

ふぐの刺身

ふぐはとても身が絞まっているので、薄く切ってお召し上がりください。

- ① 包丁を手前に引いて、薄く削ぐようにゆっくりと切っていく。
- ② お好みで小ネギ・もみじおろし等の薬味を入れ、ポン酢でお召し上がりください。