

フナ汁

冬の時期のフナは、「寒ブナ」と言われ、この時期のフナは身が引き締まり、生臭みもなく、もっとも美味しくなります。この時期のおいしいフナを使ったお味噌汁はいかがでしょう。



【材 料】 4人分

フナ(中型サイズ) 1尾

(ヒワラ(ギンブナ)がおすすめ)

味噌 適量(味噌汁をつくる分量よりやや多め)

豆腐 1丁

【作り方】

フナのウロコや腹わたをとって、よく洗う。3つぐらいにぶつ切りにする。

鍋の湯が沸騰したら の切り身を入れ、浮いてきたアクはこまめに取り。

味噌を少し濃いめに入れ、よく煮込む。

豆腐を大きめに切って入れる。

できあがり

*そのまま置いておくと生臭くなるので、保温しておく。