

【飯田の風土料理読本より】 粕汁

代田貴嗣

材 料 [4人分]

- ・ 板酒粕 100 グラム
- ・ 塩鮭 200 グラム
(頭・あら・切り身など)
- ・ 大根・人参・里芋・油揚げ・こんにゃく等
季節の野菜を適量

作り方

- ① 板酒粕はあらかじめ小さく切ってぬるま湯で溶かしておく。
- ② 鮭・野菜・こんにゃくを適当な大きさに切り、鍋に入れて煮る。柔らかくなったら酒粕に入れる。
- ③ 鮭から出る塩気の様子を見て、味噌か醤油で味を調える。
*板酒粕は溶けにくいので少し柔らかくなったものをすり鉢ですってから入れると早い。

